

منتدى اقرأ الثقافي
نَفحات علمية
www.iqra.ahlamontada.com

من القرآن والسنة



تأليف

الدكتور دلاور محمد صابر

١٩٩٩م - ١٤٢٠هـ

أربيل - العراق

نقّات علمية من القرآن والسنة

تأليف
الدكتور دلاور محمد صابر

الطبعة الأولى
١٩٩٩ م - ١٤٢٠ هـ
حقوق الطبع محفوظة
ويجوز الاقتباس مع الإشارة للمصدر

إلى أستاذي الجليل ...
ثم إلى والدي ...
وزوجتي ...
وأولادي ...
أهدي هذا الجهد المتواضع، عسى الله أن ينفعنا به جميعاً .

- الدكتور دلاور محمد صابر.
- حاز على شهادة الدكتوراه في الكيمياء من ألمانيا (جامعة Stuttgart).
- يتولى التدريس منذ ١٩٨٠ على الملاك الدائم في جامعة صلاح الدين - أربيل، ويسهم في تدريس الكيمياء الحياتية والطبية في جامعتي السليمانية ودهوك في الدراسات الأولية والعليا.
- له عدة مؤلفات.

المقدمة

بسم الله الرحمن الرحيم

والحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين.
ان القرآن الكريم كلام لا يدرك الانسان كنهه اعجازه، فكَلَمَّا ترقى العلم وتطور تبينت
وجوه الاعجاز فيه أكثر وأدق، وجاءت السنة النبوية لتوضيح ما ورد في القرآن الكريم
وتفسيره، إذ أنه (ﷺ) لا ينطق عن الهوى، وانني كلما فكرت في آية وتدبرتها في حديث
نبوي ازددت إيماناً بشمولية هذا الدين وعظمته، وكنت أدعو الله الكريم أن يوفقي لخدمة
أي الذكر الحكيم والحديث النبوي ولو ببضع كلمات.

وقد حثني استاذي الجليل العلامة الدكتور عبدالله مصطفى الهرشي - أمد الله في عمره
وابقاه ذخراً لنا في الدارين - على خدمة هذا الدين في مجال إختصاصي.

وقد يندهش المرء من بعض الامور العلمية التي تثبت حقاً ما قاله الرسول ﷺ قبل أكثر
١٤٠٠ عام، فعلى سبيل المثال لا الحصر من يتصور ان بحثاً ما ينفذ ويبرهن على أن دخول
الاوكسجين الى المعدة يزيد عشر مرات على كمية الاوكسجين الموجودة في خلايا الجسم
بالمقارنة مع استنشاقها عن طريق الأنف (أي من الرئتين).

وهذه الظاهرة، أي تنفس المعدة، ذكرها الرسول ﷺ في حديثه في الأكل والشرب
والتنفس، إذ انه من البديهي أن يتم التنفس والاستفادة من الاوكسجين عن طريق الرئتين
فقط، الا أنه ظهر الآن بأن المعدة يمكن لها أيضاً ان تمتص الاوكسجين، اذن أليس ذلك من
عظمة هذا الدين؟ أليس هذا دليلاً على نبوة النبي الامي؟

ويجد القارئ الكريم في هذا الكتاب أيضاً موضوعات عن أغذية أوصانا الرسول (ﷺ)
بتناولها وهي مفيدة جداً لصحة الانسان وقد قارنت فوائد هذه الاغذية ، بأحدث ملوصلت
اليه الابحاث العلمية ، ومن بين الاغذية التي ذكرت فوائدها في كتابي هذا ، اليقطين
(القرع)، والخل ، والثوم ، وقد سألتني زملائي كثيراً عن فوائد الثوم قبل الطبخ وبعده ،
فبعد التفتيش عن ابحاث جديدة في هذا المجال وُفِّقْتُ بفضل الله للحصول على آخر الابحاث
العلمية في هذا المجال . وقد ثبت علمياً أن تناول الثوم الطازج يسبب الاصابة بفقر الدم ،

اما المطبوخ منه ، فقد يكون فعل الحرارة فيه معجزة بحد ذاته وذلك للفوائد التي تنجم منه عادة بعد الطبخ ، وقد تجذّر الكثير حول صفات الثوم المطبوخ في هذا المؤلّف .

كما ذكرت في كتابي هذا اثر تناول السمك وعلاقته بتقليل الاصابة بمرض السكر .
أما عن زيت الزيتون وعلاقته بالوقاية من الاصابة ببعض الامراض او الشفاء منها ، فنذكر على سبيل المثال : أن تناول زيت الزيتون (لمن لا يخشى من البدانة أو ليس لديه الاستعداد لها) يؤدي الى خفض ضغط الدم المرتفع وإن تناول اليقطين (القرع) النبات المبارك له فوائد جمة وقد دخلت بذوره في تركيب بعض الادوية الحديثة وخاصة لمن لديهم تضخم البروستات غير السرطاني .

وأريد ان أنبه القارئ العزيز على ان تناول تلك الاغذية لمعالجة الامراض لايعني في بعض الاحيان ترك العلاج الدوائي الذي يصفه الطبيب المختص ، لما ينطوي عليه هذا العمل من محاذير قد يعرض المريض لمخاطر تفاقم المرض ، ولا أشك في ان الاستمرار على تناول هذه الاغذية سيقى المرء من الاصابة بامراض ذكرتها في مواضيع هذا الكتاب بالتفصيل .

واريد ان انبه القارئ الكريم أيضاً: على أنسي تبسّطت في الكتابة جداً لتكون مفهومة لقارئها على اختلاف مستوياتهم العلمية او اللغوية ، ومما يجدر ذكره هو أنني وجدت في بعض مانقلت من الابحاث والمقالات باللغة العربية والمترجمة اصلاً من اللغات الاجنبية شيئاً من الركاكة فلم اتصرف فيها للامانة العلمية ، وتوخيت التفصيل والتوضيح في كتابي هذا عندما عرضت لما قام به الباحثون ولما توصلت اليه ، وقد تكون في الاعادة إفادة .
أرجو من الله العليّ القدير ان يتقبل عملي هذا ويجعله خالصاً لوجهه الكريم وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين .

المؤلف

دلاور محمد صابر

١٩٩٩/٦/٢٢

اكتشافات جديدة عن أضرار الخمر وعلاقته بمرض السرطان

يقول الباري عز وجل في القرآن الكريم :

﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رِجْسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴾ المائدة/ ٩٠.

لا ريب فيه أن تحريم الخمر له أسباب كثيرة، فيه من الأضرار صرح ببعضها المفسرون القدامى عند تفسير هاتين الآيتين. لكن الأبحاث العلمية والتجارب المخبرية تكشف لنا مساوئ أخرى أشد منها بكثير بحيث لم يخطر على بالنا، فقد نُشِرَ في مجلة (الرجل) 'مَقَالَ' عن تأثير الكحول على جسم الإنسان، وإليك ما جاء فيه:

كيفية تأثير الكحول على الجسم

في ما يلي مبلغ التأثيرات المعتادة تبعاً لمستويات الكحول المختلفة في الدم:

كيف تؤثر الكحول على كفاءات الجسم

كقاعدة عامة، فالإنسان غير صالح لقيادة سيارة إذا كان مستوى الكحول في دمه يتراوح بين 0.3 و 1.09 ملغم لكل ملتر.

تصرفات الجسم تتوقف على مقدرة الجسم في التعامل مع مقادير مختلفة من الكحول مقدرة بالمليغرامات في كل ملتر:

0.2	نقص الإبصار ليلاً
0.3	تناقص القدرة على التركيز وزيادة الميل إلى الشرثرة.
0.5	إضطراب التنسيق بين العضلات.
0.8	عدم إنضباط التصرفات والتوتر.
1.00	ترايد العجز في القدرة على الكلام وعلى التركيز.

^١ تصدر في المملكة المتحدة وعنوانها 1 Arab press house, 184, high Holborn, London WC ٧AP. ص ١٠٤ العدد (٦٥) لسنة ١٩٩٧.

1.5	يعجز الإنسان عن السير في هذه الحالة دون أن يتعثّر.
1.7	القيادة في هذه الحالة تهدد صاحبها بالموت.
2.00	العجز عن التصرف بشكل طبيعي.

فبعد رؤيتك لما ورد في هذا المقال تلاحظ أن الأعراض تزداد عندما يستمر التعاطي على تناول الكحول، وبعبارة أخرى فإن تأثيره يزداد تبعاً لزيادة نسبة الكحول في الدم. لنعدّ لقراءة الجدول أعلاه فنقف على فقراته ترى أن شرب مقدار من الكحول الذي يسبب زيادة في الدم بمقدار 0.2 ملغم/ملتر ستؤدي إلى نقص الإبصار ليلاً. فيا شارب الخمر هل تريد أن تكون مصدر بلاء لنفسك ولغيرك، ولا تُقدّر قيمة أعظم نعمة -أنعمها الله عليك- إلا بعد فقدانها؟! وعند زيادة نسبة الكحول في الدم وبلوغها 0.3 ملغم/ملتر تؤدي إلى تناقص قدرته على التركيز وزيادة ميله إلى الثرثرة ويصبح بذلك موضع السخرية للآخرين فلا يبالي بمحدث الناس، ولا هم يرغبون بالتحدث إليه فيفقد شخصيته وهذا بلاء لا يعدله بلاء، وهذه الفئة من الناس، عجيب أمرهم ألا يكفيهم هذا القدر من ضرر الخمر؟! أم ذهبت شهوة الشراب بعقولهم؟

ليت شعري كيف يحيا هؤلاء الناس؟

إذا وصلت نسبة الكحول 0.5 ملغم/ملتر يتمخض عن ذلك اضطراب في التنسيق بين العضلات، فيترنح شارب الخمر في النادي أو في الشارع أو في بيته يمينا ويسارا وكأله طفل يتعلم المشي، فمن كان هذا حاله، أفلا ينظر الناس إليه نظرة إستخفاف؟

وعند وصول نسبته إلى 0.8 ملغم/ملتر يؤدي بشاربه إلى عدم إنضباط تصرفاته ويكون متوترا و بعبارة أخرى سيتصرف شارب الخمر أمام الناس كأنه صبي أو مجنون.

وعند بلوغ النسبة إلى واحد ملغم/ملتر يتزايد عجزه في القدرة على الكلام وعلى التركيز فيصاب الشارب بخجل ويصعب عليه الكلام ويتوقف ويتلعثم عندما يتفوه بكلمات بسيطة أو عبارات قصيرة، وتزداد حالة التعاطي خطورة عند تناوله للكحول، أكثر فأكثر.

يا أخي: كل شارب خمر تنطبق عليه نسبة من هذه النسب، فأدناها نسبة 0.2 سم³ كحول في الملتتر، فيصيب الشارب على أثرها بنقص في الإبصار ليلاً، كما أشرنا إلى ذلك من قبل، ناهيك عن أضرار أخرى تعود عليك وعلى أهلك ومجتمعك لاثمد عقباها، فضلاً عن معصيتك لربك، رب العرش الكريم.

وينقل لنا الدكتور رفيق أبو السعود في كتابه (اعجازات حديثة علمية ورقمية في القرآن) المؤلف سنة ١٩٩٤ عن الأمريكي هاريسون الذي يقول في كتاب خاص عن الخمر:

(إنه يوجد تسعة ملايين أمريكي يعانون من الإدمان، بين رجل وامرأة وهذا يسبب (٢٥) ألف حادثة وفاة بحوادث السيارات و(١٥) ألف حالة قتل وإنتحار و (٢,٥) مليون حالة إعتقال بوليسية سنوياً).

أخي القارئ: إن الدول المتقدمة كالألمانيا التي بقيتُ فيها ست سنوات تصرف ملايين الماركات على الاعلام لتقلل من شرب الكحول من قبل مواطنيها، ففي كل الليالي تجد فجأة مفارز من البوليس.. توقف السيارات وتقيس نسبة الكحول بوسائل متطورة من أنفاس المارين بسياراتهم في مناطق مختلفة، وإذا ما تجاوزت نسبة الكحول التي قد شربوها النسبة المسموحة بها من قبل الدولة، فإنَّ هناك عقوبات تتدرج حسب كمية الشرب التي تتعدى النسبة المسموحة، ومع ذلك لا تستطيع الدولة التغلب على هذه المشكلة الكبيرة فهناك أيضاً أرقام من عدد الموتى في حوادث السيارات نتيجة لشرب أصحابها الخمر، لا أتذكرها بدقة، ولكنها تبهر العقل. وأنا أذكر الآن هذه الأمور لأبناء بلدي كي يستفيدوا من هذه المآسي التي إنتشرت في أوروبا وأمريكا، والتي لا يمكن السيطرة عليها، فأرجوا من أبنائنا الإبتعاد عنه فهذه الدول إستخدمت جميع الوسائل بدءاً بالاعلام وإنهاءً بفرضها عقوبات شتى للقضاء على حالة السكر وتناول المشروبات الكحولية، فباعت محاولات تلك الدول بالفشل، ومما يؤسف له هو اننا لم نتعظ بتلك العبر، فبدأنا بالدعاية له حيث ما يريد الغرب أن يتخلص من الخمر ومساوئه، إذ يموت في فرنسا سنوياً (٢٢٥٠٠) شخص بسبب التأثر

القاتل للكحول على الكبد، كما يسبب شرب الخمر ٣٥% على الأطفال بتشوهات ولادية عند الأمهات اللواتي يشربن الخمر، وربما يعلم بعضنا مساوئ الخمر ولا يتعد عنه ويتعذر بأنه يتحمل تبعاته البسيطة فلأُطْلِعَكَ يا أخي: بما نُشِيرَ في أحدث كتاب حول علاقة الخمر بحالة السرطان تحت عنوان (الكحول والسرطان).

Alcohol and Cancer
Edited by Ronald R
Watson, CRC press, 1992

فالمؤلف يذكر إرتباط المشروبات بسرطان الفم والحنجرة والمرئ والكبد بشكل علمي دقيق.

لثبوت هذه الأضرار وقناعة الدول الغربية وأمريكا بضرورة الإقلاع عن شربها، أدخلت أمريكا مساوئ المشروبات الكحولية في مناهجها الدراسية وحثت فيها الشباب والطلبة على عدم مصادقة الذين يتناولون الخمر وأن يلوموا من قام بشربه، سبحانه الله، فكأنما تطبق أمريكا في هذا المضمار القرآن والسنة النبوية في مدارسها. وقد يتوهم بعض الناس بأن للبيرة فوائد صحية، وأردُّ على هذا الاعتقاد الخاطي بأن البيرة لا تحتوي على قشر الشعير كما صرح بذلك علماء الأمريكان وأوروبا لخلوها من الألياف، فالبيرة لا تفيدهم في علاج حالة الإمساك، إذن فالحقيقة على عكس ما يتوهم هؤلاء وما يعتقدون.

وأود أن أذكر للقارئ الكريم ما ذكره الطبيب الجراح الدكتور عبدالرزاق الكيلاني في كتابه الحقائق الطبية في الإسلام (ص ١٠٥): (أن الذي يشرب البيرة يوميا يصاب بالسرطان أكثر من غيره باثنتي عشرة مرة، وقد تبين أن الكحول يساعد على تكوين مادة النيتروزامين (Nitrosamine) في الجسم، وهي من أقوى المواد المحدث للسرطان، فلخمر يُتلف الفيتامينات في الغذاء، ويُعطلُّ فعل الأدوية المخففة لضغط الدم، فلا يستفيد منها المصاب به، ويزيد نسبة الموت باحتشاء القلب (الجلطة)). وختاماً أقول أن المرء لا يزال معافى في جسمه وعقله ودينه ما لم يشرب المسكرات.



غرائب في عالم الحشرات

قد يستغرب الكثيرون ويخطر ببالهم السؤال الآتي عند قراءة قوله تعالى -جلت قدرته.

﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يَسْتَحْيِي أَنْ يَضْرِبَ مَثَلًا مَّا بَعُوضَةٌ فَمَا فَوْقَهَا...﴾ البقرة/٢٦.

بم يتحدث الله البشرية في هذه الحشرة الصغيرة، هل يتحدثهم في صغر حجمها؟
أتستحق هذه الحشرة أن تكون موضع التحدي؟! أسئلة كثيرة ترد على الأذهان.
أنا لا ألوم من يسأل عنها أو يفكر فيها إطلاقاً، ليقراً السائل ويطلع على الكلام الآتي
عن حشرة تلي البعوضة في حجمها ثم يتساءل إن كانت البعوضة تستحق أن تكون مثلاً لهذا
التحدي.

ذكرت مجلة العلوم الأمريكية (Scientific American) في المجلد السادس في
عددتها الثالث الصادر سنة ١٩٨٩ موضوعاً بعنوان (الحب عند الذباب) هذا نصه:

الحب عند الذباب Love on the Fly

أغاني الغزل عند ذباب الفاكهة في هاواي:

(مشهور عن الضفدع و (الجذُجُد) Cricket -بل حتى حشرة (الزيز) cicadas
أما تُغني. ويبدو الآن أن ذباب الفاكهة أيضا يعزف ألحانا رومانسية. فعندما يلتقي الذكر
الأنثى يستجيب لها بأغنية غزلية وهذا بحد ذاته ليس غريبا. إلا أن ما يميز ذباب الفاكهة عن
غيره من الحيوانات هو تنوع معزوفاته.

لقد نشر هذا الإكتشاف في مجلة Science من قبل (ر.ر. هوئي) Ronald R.
Hoy من جامعة (كورنل) و (أ.هويكالا) Anneli Hoikkala من جامعة Oulu في
فنلندا، و (ك. كانيشيرو) Kenneth Kaneshiro من جامعة هاواي).

سبحان القائل ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ ضُرِبَ مَثَلٌ فَاسْتَمِعُوا لَهُ إِنَّ الَّذِينَ تَدْعُونَ مِنْ دُونِ
اللَّهِ لَنْ يَخْلُقُوا ذُبَابًا وَلَوْ اجْتَمَعُوا لَهُ ...﴾ الحج/٧٣. فأمرُ خلق الذبابة محال، فتعال معي
لنرى العجب: فالعجب من صغر حجمها وما امتازت به صفات وخصائص تحيران ادمغة

العلماء، فما ذكرناه غيض من فيض وسنأتي على تفصيل تلك الإشارات أو الألحان التي ترسلها الذبابة، لتسأل نفسك: (من خلق هذه الحشرات - التي لا حصر لها-؟ ومتى خلقها؟ وكيف؟ فهل بمقدور عالم من العلماء أن يدعي خلق الذبابة أو تركيب شريط عليها لتعزف ألحانا رومانسية وتعني أغاني غزلية إغرائية عندما تلتقي بالجنس الآخر؟! ومن غرس فيها تلك المعزوفات المتنوعة؟ وما حجم تلك الأسطوانات التي سجلت عليها تلك الألحان والأغاني؟ إذا كان حجم الذبابة على هذا القدر! فسبحانك يا خالقني أسلمت نفسي إليك فاعف عني.

فالآن تأمل ماذا سجل العلماء من ألحان وأغانٍ لهذه الحشرة:
لقد قام هؤلاء الباحثون بتسجيل أغاني لثلاثة أنواع من ذباب الفاكهة (دروسوفيللا) *Drosophila* وحللوها على (راسم الإهتزاز) *Oscilloscope*، ووجدوا أنه يمكن تمييز أربعة نماذج صوتية متباينة: سلسلة طقطقات كالتي يصدرها الجدجد، وسلسلة بسيطة من النبضات، وأغانٍ من الأنغام البسيطة. إضافة لذلك فإنه يلاحظ اختلاف كبير في طريقة إصدار هذه الأصوات. فلسلة الطقطقات التي يُصدرها ذَكَرُ (د. فاسيكوليسيكي) *D. fasciculisetae* تتألف من تفجرات قصيرة متكررة من النبضات عالية التواتر (٦ كيلوهرتز في المتوسط) تطلقها إهتزازات عند قاعدة الجناح. وقد تم تسجيل أنماط مشابهة عالية التواتر من الريز و (الكاتيديات) *Katydid* لم يُعرفُ مثل لها عند الذباب.

لقد منح الله تعالى عباده العقل، فعرفوا بواسطته خفايا الكون، وإبتكر العلماء والباحثون مختلف الأجهزة العلمية التي استطاعوا بها كشف تلك الحقائق فمنها: كشفهم لأربعة نماذج صوتية مختلفة: سلسلة طقطقات وسلسلة معقدة من النبضات وسلسلة بسيطة من النبضات والأغاني من الأنغام البسيطة ولكل من هذه الأصوات تردداتها الخاصة.

سبحان الله، كأن الخالق قد ركب في ذباب الفاكهة إذاعة ذات ترددات مختلفة، ويأتي العلم الحديث ليكشفها، فهل لهذه الحشرة فعلا محطة إذاعية؟ نعود لنعرف ممّ تتألف تلك النبضات المعقدة؟

تتألف سلسلة النبضات المعقدة التي سجلت من (د. سيرتولوما) *D. cyrtoloma* من ٢ إلى ٧ نبضات دورية، تليها (زغرودة) طويلة. وهي أصوات توقيعية معقدة يُصدرها الذكر عندما يحرك أجنحته في دورية ثنائية. أما سلسلة النبضات البسيطة وأغاني الأنغام البسيطة فيُصدرها كلّها ذَكَرُ (د. سيلفستريس) *D. silvestris*. فلسلسلة النبضات البسيطة تشبه هدير القط، وتتألف من سلسلة من النبضات الصوتية بشكل دوري. تنتج من إهتزاز البطن. في حين أن أغاني الأنغام البسيطة ينتجها الإهتزاز السريع للجناح أثناء وقوف الذكر واضعا رأسه تحت جناح الأنثى.

أجيبني أيتها الذبابة من علّمك هذه الألحان الرومانسية؟ هل سمعت الضفدع والجدجد وحشرة الزيز فغئيت على غرارهن، أم أن الخالق جعلك موضع التحدي للبشرية؟ فلسان حال هذه الحقيقة وغيرها من الحقائق التي تكتشفها الأبحاث العلمية تدهش العلماء قبل غيرهم وتضع من ينكر وجود الله أمام سؤال طال عهد البشرية بالوصول إلى كنهه، وهو: ألا تدل هذه الحقائق على وجود خالق؟ كأن الله سبحانه وتعالى يقول لنا:

هذه الألحان التي تسمعونها من الذبابة هي من عندي وأنا قادر على وضعها في الضفدع والجدجد وحشرة الزيز وأن أضع أنواعا مختلفة من الألحان في ذباب الفاكهة هذه مع ضالة حجمها، وهذا منتهى التحدي للبشرية.

تعالوا معنا لنعرف: كيف تنتج هذه الذبابة تلك النبضات التي تشبه هدير القط؟ فهي لا تعزف ألحانها بالكمّان أو العود أو الناي أو الأوكورديون بل تعزف هذه الألحان وتصدر هذه الأصوات من إهتزاز بطنها. فهل في مقدور عالم مطلع حتى على جميع علوم الدنيا أن يفعل ذلك بطن حشرة واحدة لتصدر سلسلة من تلك النبضات الصوتية؟ في حين تنتج أغاني النغمات البسيطة من الإهتزاز السريع للجناح أثناء وقوف الذكور. واضعا رأسه تحت جناح الأنثى...

وأزيدك علما -أيها القارئ الكريم- بأن هذه الأنغام لا يسمعها أحد، بل إن أحدث الأجهزة التي تقيس الترددات قد كشفت عن وجودها، إن الإكتشافات السابقة لم تأت

تلقائياً أو عن طريق الصدفة، بل جاءت نتيجة عمل كثيف وتجارب متعددة لعلماء مبرزين في هذا المجال وكالآتي:

إكتشف (هُوي) وزملاؤه هذه المجموعات الأربع من الأغاني خلال دراسة ٢٠ نوعاً فقط ، تنتمي كلها إلى مجموعة من ذباب الفاكهة تسمى (الدروسوفيلات مُصَوَّرَة الجناح). التي يوجد منها في هاواي ١٠٦ أنواع. والانتشار الكبير لهذه الأنواع من الذباب في هاواي لافت النظر، إذ أنه لا يوجد مثل هذا التنوع للذباب الفاكهة في أي مكان آخر كما هو موجود في هذا الأرخيبل من الجزر، الذي يستضيف عدداً كبيراً منها يصل إلى ٥٠٠ نوع (يوجد في العالم كله ١٠٠٠-٢٠٠٠ نوع فقط).

فكيف يمكن تفسير هذا التنوع غير العادي؟ لقد تشكل أرخبيل هاواي نتيجة نشاط بركاني منذ حوالي ٥-٦ آلاف سنة. ومنذ ذلك الحين لم يستطع إختراق الألفي ميل من المحيط التي تفصل الجزر عن أمريكا الشمالية (وهي أقرب برّاً لتلك الجزر) إلا القليل من الحيوانات. إلا أن تلك الحيوانات التي إستطاعت تحمل عناء الرحلة (ومعظمها أشكال مجنحة) وجدت منتشرة في عدد لا يحصى من المواطن البيئية الخالية، حيث تنوعت وتطورت لتشكل أنواعاً متميزة تصنيفياً، حتى أنه يُعتقدُ أن الأنواع الخمسة من ذباب الفاكهة الموجودة في أرخبيل هاواي قد نتجت من أنثى واحدة أو اثنتين.

ألا يدل وجود هذا التنوع من ذباب الفاكهة في العالم على وجود إله عليم قدير

ولنفرض _اخي القارئ- أن الرسول ﷺ قد تحدث عن هذه الأصوات وأخبرنا بحقيقة وجودها، ولم نسمع أصواتها، فهل كنا نصدّقه حقاً؟ لا سيما إذا قيل هذا قبل مائتي عام. إذن فلنسلم أنفسنا إلى الله العلي الحكيم دون نقاش أو جدال.

أنظروا إلى ما قدمته هذه الذبابة الصغيرة إلى البشرية من خدمات جليلة وبالذات لعلماء الوراثة لأنها سهلت التريية كبقية أنواع الذباب، ولأن كروموسوماتها الثمانية كبيرة تسهل رؤيتها فظلت هذه الذبابة ضيفة كريمة في مختبرات علماء الوراثة، تخدم العلماء كي يدرسوا عليها ويستفيدوا منها في أبحاثهم، فقيمة الحشرة في نفعها، لا في صغر حجمها، ولهذا

ضرب بها المثل.

لا بأس فيما ذكرناه، لكن العجب في وجود الغرام بين ذكر الحشرة وأنثاها. فهذه الحشرة الصغيرة كيف تعرف أن تحب؟ سبحان القائل ﴿وَمِنْ كُلِّ شَيْءٍ خَلَقْنَا زَوْجَيْنِ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ﴾ الذاريات/ ٤٩.

إذن تمتلك الحشرة صفة الحب والغرام إضافة إلى ما ذكرنا لها من صفات... وفي هذا تحد كبير، تصوروا أن الله غرس مشاعر الحب في ذباب الفاكهة كما غرسها في جميع المخلوقات التي تعيش في كوكبنا هذا من البشرية وسائر الحيوانات. وقد تظهر صفات أخرى في هذه الحشرة وأمثالها تفوق الحصر ولا تنتهي عجائبها إلى يوم القيامة مع تقدم العلم. إذن من صنع هذا؟.. وبارادة من هذه؟ فعظمة الخالق تكمن في هذا التنوع، فلهذه الحشرة قرابة (٢٠٠٠) نوع، قارن بين هذا التنوع وما تقوم به شركة السيارات، إذ تجمع خبراء كثيرين لإنتاج موديل جديد وتقدم الشركة إغراءات مادية كبيرة لمن يقدم النموذج الأمثل للسيارة الجديدة، أفلا يدل خلق ألفي صنف من هذه الحشرة على عظمة الخالق وهل يقاس ذلك بما يقوم به الإنسان؟



**حديث رسول الله ﷺ في الأكل والشرب والتنفس وكوكبيل
الأوكسجين يخلص الجسم من السموم، ويزيد المناعة ضد الأمراض
ويصفي الذهن، ويزيل الارهاق والتوتر، ويبطن مظاهر الكبر في السن
والشيخوخة ويحافظ على الرجولة.**

لقد جاء في الحديث الشريف ماقاله الرسول ﷺ :
(ماملاً آدمي وعاء شراً من بطنه، بحسب ابن آدم لقيمات يُقمن صُلبه، فإن كان لابد
فاعلاً، فُلُثْ لطعامه، وثُلث لشربه، وثُلث لنفسه).^٢
أخي القارئ: اسأل نفسك ماذا يقصد الرسول ﷺ أن يترك المرء ثلث بطنه خالياً،
فالمقصود بالبطن المعدة، فهل المعدة تنفس؟ فبالله عليك أما تقول وتساءل...: عجيب أن المرء
كيف يتنفس عن طريق المعدة.. وماذا يقصد الرسول ﷺ بذلك.. يا رسول الله بالله عليك
أتقصد أن المعدة تنفس؟.. ما هذا يا رسول الله؟، كيف لم يحاججك أحد بأن يقول: كيف
يتنفس الإنسان بالمعدة.. يجيبنا علماء هذا العصر بذلك ويثبتون ذلك في مختبراتهم ويدرسون
أعظم آثار ذلك التنفس الذي يتمناه المرء في الماضي والحاضر والمستقبل... يا رسول الله
إنك تبهرنا بأحاديثك، وستعرفك الناس، ومعجزاتك التي أهلك بها الله عز وجل يوماً بعد
يوم وسنة بعد سنة وقرونا تلو القرون.

فلنعد الآن وندخل في تعريف الأوكسجين وكذلك الملقصود بدواء الأوكسجين؟
فالأوكسجين غني عن التعريف، فهو خلاصة الهواء الذي تنفس به الكائنات الحية
حوالي ٢١% من الهواء عبارة عن الأوكسجين، والبقية، نايروجين وغازات أخرى. لقد
أظهرت الأبحاث العلمية في أمريكا وروسيا أن دخول الأوكسجين إلى المعدة يزيد عشر
مرات كمية الأوكسجين الموجودة في خلايا الجسم بالمقارنة مع إستنشاقها عن طريق الأنف.

^٢ أخرجه الامام احمد والنسائي في كتاب الزهد. وابن ماجه في الاطعمة والحاكم في الاطعمة عن المقدم بن
معد يكره. قال الحاكم هو صحيح. وقال ابن حجر في فتح الباري: حديث حسن.

فشرت مجلة الرَّجُل Arrajol في المملكة المتحدة بعددها (٦٥) سنة ١٩٩٧ مقالا
وذكرت فيها فوائد غير متوقعة للأوكسجين للإنسان وبالعنوان الآتي الذي استنسخته
نقارئ الكريم:

بعد (ميلاتونين) و (ديا) وهرمونات (تستسترون)

(كوكيتيل الأوكسجين) يحافظ على الرجولة!

(جرب الأمريكيون كل دواء جديد للمحافظة على الرجولة ثم لجأوا، أخيرا، إلى
الأوكسجين. جربوا (ميلاتونين) (الذي ظهر كدواء منوم، ثم إكتشفوا بأنه يعالج الضعف
الجنسي). وجربوا (د اتش أي أيه) (الذي ظهر كدواء للإرهاق، بالإضافة إلى تقوية
الرجولة) ثم هرمونات مقاومة تقدم الكبر في السن، ثم هرمون (تستسترون) وأخيرا
الأوكسجين.

هذا ملخص دراسة طبية قام بها الدكتور مايلك سيس، الأستاذ في جامعة كاليفورنيا
في مدينة (فولرتون) والدكتور فردريك هاتفيلد، المدير في منظمة العلوم الرياضية العالمية،
ورئاستها في مدينة (سانتا باربرا) بولاية كاليفورنيا.

وتبدأ الدراسة بتعريف ماهو الأوكسجين؟ لكن الأوكسجين لا يحتاج إلى تعريف، فهو
خلاصة الهواء الذي تنفس به الكائنات الحية (٢١% من الهواء عبارة عن أوكسجين، والبقية
نيتروجين وغازات أخرى).

كما أن فائدة الأوكسجين لا تحتاج إلى شرح. ففي جسم كل إنسان وحيوان بلايين
الخلايا الدقيقة، وكل خلية، لتعيش، لابد أن تنفس. لكنها لاتنفس مباشرة، إنما عن طريق
شبكة داخلية دقيقة من الأوعية الدموية، هي التي تنقل الأوكسجين إلى الخلايا. ثم تعود
بثاني أوكسيد الكربون، والماء، للتخلص منها.

شيء ثالث لا يحتاج إلى شرح، وهو دور الرئتين في عملية التنفس، فكلما استنشق
الإنسان هواء كثيرا، كلما زادت نسبة الأوكسجين فيه، والرئة ذات أحجام مختلفة، لكنها
تحتفظ بنسبة متساوية عند مقارنتها بحجم صاحبها، سواء كان جنينا، أو طفلا، أو
رجلا).

دعني أعود مرة أخرى إلى بلاغ الرسول ﷺ في مراعاة الأكل والشرب والتنفس فيما يخص هذا الحديث الشريف.

إذ يذكر ابن قيم الجوزية في الطب النبوي (تحقيق العلامة محمد كرم بن سعيد راجح) سنة ١٩٨٥، صفحة ١٦: ومراتب الغذاء ثلاثة، أحدهما مرتبة الحاجة، والثانية مرتبة الكفاية، والثالثة: مرتبة الفضلة. فأخبر النبي ﷺ: أنه يكفيهِ لقيمات يقمن صلبه، فلا تسقط قوته، ولا تضعف معها، فإن تجاوزها، فليأكل في ثلث بطنه، ويدع الثالث الآخر للماء، والثالث للتنفس. وهذا من أنفع ما للبدن والقلب، فإن البطن إذا امتلأ من الطعام ضاق عن الشراب، فإذا ورد عليه الشراب ضاق عن النفس، وعرض له الكربُ والتعب بحمله بمنزلة حامل الحمل الثقيل، هذا إلى ما يلزم ذلك من فساد القلب، وكسل الجوارح عن الطاعات، وتحركها في الشهوات التي يستلزمها الشبع. فامتلاء البطن من الطعام مضرٌ للقلب والبدن. هذا إذا كان دائما، وأما إذا كان أحيانا، فلا بأس به. قال الشافعي رضي الله عنه: (ما شبت منذ ست عشرة سنة، إلا شبعة طرحتها. لأن الشبع: يثقل البدن، ويقسي القلب، ويزيل الفطنة، ويجلب النوم، ويضعف صاحبه عن العبادة). أنظر: آداب الشافعي لابن أبي حاتم الرازي، وهامشه (ص ١٠٦). يا أستاذنا الشافعي رحمة الله عليك إلى يوم القيامة ماشعت دوما.. وطبقت أوامر رسولك المصطفى، لماذا؟ لتكون صافي الذهن،... مطمئنا لا قلق ولا توتر لك.. ولتزداد مناعتك ضد الأمراض.. نعم إن صفاء الذهن يملكها من لا يملأ معدته فبارك الله فيك يا إمام فانظر فإن ما تحدثت عنه وطبقته إنما هو تطبيق لأوامر الرسول ﷺ التي يكشفها العلم اليوم، لا في مصر بل في أمريكا وروسيا.. لماذا لم تملأ معدتك يا إمام؟ لكي تترك حجما في معدتك يشغله الهواء الذي فيه ٢١% من الأوكسجين.. لتقوي نفسك على العبادة، ولتنفذ أوامر نبيك.

إبحثوا يا من بيدكم مختبرات الشرق والغرب فإنكم ستبرهنون على ما جاء في القرآن والسنة يوما بعد يوم، بل سنة بعد سنة وإلى يوم القيامة.

أنظر أخي القارئ إلى عظمة حديث الرسول بعدما أعرض عليك مقدمة بسيطة عن

دواء الأوكسجين:

هل هناك طريقة أخرى لإستنشاق مزيد من الأوكسجين؟ نعم. هناك (دواء الأوكسجين).

وقد إستفاد الدكتور هاتفيلد والدكتور يسيس من أبحاث ودراسات للرياضيين الروس (يقال أنها سر تفوق الروس في الألعاب الرياضية الأولمبية وغيرها). وهي تعاطي (دواء الأوكسجين). وهذا دواء يبلع في المعدة ولا يستنشق.

فالأبحاث الروسية، التي طورها الأطباء الأمريكيون، أثبتت أن دخول الأوكسجين إلى المعدة يزيد عشرَ مرات كمية الأوكسجين الموجودة في خلايا الجسم بالمقارنة مع إستنشاقها عن طريق الأنف.

أخي القارئ : كن معي وقارن ما توصل إليه علماء الروس وما طوروها الأمريكيان مع شرح مقطع من حديث رسول الله ﷺ: فليأكل في ثلث بطنه، ويدع الثلث الآخر للماء، والثالث للنفس - سبحانه الله، إن الذي كان يقرأ هذا الحديث كان يتعجب فعلاً، ويقول: كيف ندع جزءاً من بطننا (هنا المقصود بالبطن: المعدة) للنفس أي لتنفس الهواء من المعدة فهذا أمر غريب! فالمقصود هنا أن نترك فراغاً للهواء يعادل ثلث حجم المعدة للتنفس، ويظهر من الحديث أن ترك ثلث المعدة للتنفس قليلة، بل المطلوب أكثر من ذلك ليتخلص أجسامنا من السموم، و لتزيد مناعتنا ضد الأمراض وتصفى أذهاننا، وتزول عنا الإرهاق والتوتر، ولتبطئ عندنا مظاهر الكبر في السن والشيخوخة.

أنظر أخي القارئ: إن الرسول ﷺ يقول لنا قبل أكثر من ١٤٠٠ عاماً أن نترك ثلث المعدة للتنفس بل أكثر من ذلك!! يا إلهي هذا رسول بعثته وأهمته أيما إلهام! من كان يصدق أو يتصور أن بحثنا سيجري في أرقى دول العالم ويثبت ويعمم على البشرية جمعاء أن دخول الأوكسجين (كما ذكرت سابقاً الهواء بالطبع يحتوي على ٢١% من الأوكسجين) إلى المعدة يزيد عشر مرات كمية الأوكسجين الموجودة في خلايا الجسم بالمقارنة مع إستنشاقها عن طريق الأنف إلى الرئتين.

أخي القارئ لا يحتاج كوكيتل الرسول ﷺ إلى (دواء الأوكسجين) فإذا تركت مجالاً

للهواء في ثلث معدتك أو أكثر بكثير من ذلك فإنك ستغذي إذن خلايا جسمك عشر مرات بالأوكسجين مقارنة مع إستنشاقها عن طريق الأنف، فانظر أخي وقرأ مانشرته مجله الرجل (ARRAJOL) في عددها الخامس والستين في نوفمبر (تشرين الثاني) ١٩٩٧ الصادر في مكتبها الرئيسي في المملكة المتحدة وعنوان المجلة هو:

**Arab press House, 184 High Holborn, London WC 1
V7AP.**

صفحة ١٠٢-١٠٥. فإليك المقالة المستنسخة من المجلة عن دواء الأوكسجين وكوكتيله (علماً انني قد ذكرت لك مقتطفات منها قبل قليل).

دواء الأوكسجين

هل هناك طريقة أخرى لإستنشاق مزيد من الأوكسجين؟ نعم. هناك (دواء الأوكسجين). هذا ما توصل إليه الدراسة وقد إستفاد الدكتور هاتفيلد والدكتور يسيس من أبحاث ودراسات للرياضيين الروس (يقال أنها سر تفوق الروس في الألعاب الرياضية الأولمبية وغيرها). وهي تعاطي (دواء الأوكسجين). وهذا دواء يبلع في المعدة ولا يستنشق. الأبحاث الروسية، التي طورها الأطباء الأمريكيون، أثبتت أن دخول الأوكسجين إلى المعدة يزيد عشر مرات كمية الأوكسجين الموجودة في خلايا الجسم بالمقارنة مع إستنشاقها عن طريق الأنف.

كوكتيل الأوكسجين :

وهكذا ظهر دواء (كوكتيل الأوكسجين) الأمريكي، وانتشر في البداية، وسط كبار الرياضيين الأمريكيين. ذكرت الأنباء أن فريق (شيكاغو بولز) (الثيران) لكرة السلة، يسمح للاعبه بإستعمال هذا الكوكتيل. وهذا هو الفريق الذي يضم أشهر لاعب كرة سلة في العالم: مايكل جوردون. ذلك أن الدواء ليس في قائمة المحظورات على الرياضيين الدوليين. وخلال السنوات الأخيرة إنتشر هذا الدواء وسط عامة الأمريكيين. ويقول الدكتور رتشلرد كيرري، خبير التغذية وصاحب براءة إختراع الدواء: (كوكتيل الأوكسجين يخلص الجسم من السموم، ويزيد المناعة ضد الأمراض، ويصفي الدهن، ويزيل الارهاق والتوتر، ويطي

مظاهر الكبر في السن والشيخوخة، وأيضاً يزيد القدرة الجنسية).

والآن هل قرأت واطلعت حول ما ذكر آنفاً؟ ان الأوكسجين في المعدة يخلص الجسم من السموم، ويزيد المناعة ضد الأمراض، ويصفي الذهن، ويزيل الارهاق والتوتر، ويطيئ مظاهر الكبر في السن والشيخوخة وأيضاً يزيد القوة الجنسية..

إذن يا أخي هل تريد المزيد؟ إنه عجيب وغريب. لا أدري ماذا أقول عنك يا رسول الله: إنك لم تكن مختصاً في علم المناعة ولا علم الطب ولم تكن خريجاً من إحدى الجامعات الراقية في علم النفس، إذن من علمك يا رسول الله كل هذه العلوم ولم تكن بقارئ قبل نزول الوحي؟ فلا شك بأن هذه العلوم كلها من عند الله... والله كأنك يا رسول الله تعيش اليوم معنا، بل وستعيش مع العالم ومع أحفادنا في المستقبل وسيكشف العالم كثيراً مما جاء به القرآن وما جنت به، فلاحظ أخي القارئ: إن الذين يأكلون القليل ويطبقون ما أمرهم الرسول في تناولهم لكمية الطعام، وهم في صحة جيدة جداً، إذ لا يمكن أن يقارنوا مع الذين يملأون بطونهم بالطعام والشراب دون ترك فراغ في معدتهم للهواء الحاوي على الأوكسجين، ثم أنظر: فتعاليم الرسول ﷺ لا تحتاج إلى كوكتيل الأوكسجين لشرائه من الصيدليات ولا يكلف فلساً واحداً، فبمجرد تركك لفراغ من الهواء في المعدة سيقويك ويبعدك عن كثير من الأمراض، إذن فإن عدم ملء المعدة، أكد عليه ﷺ، بحيث لا نأكل حتى نجوع، وإذا أكلنا فلا نشبع.. وماذا يعني ذلك يا رسول الله؟ أليس ماتعنيه أيضاً هو ترك فراغ في المعدة للهواء لتنفس عن طريقها أيضاً؟، لقد فاجأتنا التجارب العلمية المعمولة في الدول المتقدمة حول ما تحدثت به يا رسول الله... سبحان الله يكشف العلم أسرار أحاديثك يوماً بعد يوم، أخي القارئ: إنني لحد كتابة هذه الجملة يتجلى لي عظمة هذا الدين ورسوله الكريم لحظة بعد أخرى. ثم يا أخي: إذا داومت على قلة الأكل فانك ستكون نشيطاً، وذو مناعة قوية ضد الأمراض، صافي الذهن قوي الجنس.. والخب من الأمور.

أخي القارئ: بالله عليك أليس عاراً علينا أن نترك تعاليم هذا الدين العظيم؟ هذا الدين الذي قد أكمل كل ما يحتاجه الإنسان في الدنيا، ويؤمن له حياة سرمدية في الآخرة في جنات النعيم!... ان ذلك كله من عند الله تعالى... فنحن نتعجب أشد الإعجاب من أحاديث رسول أمي.. من أين وكيف أتى بهذه الأمور من العلم والمعرفة.. والله لانشك قيد

شعرة في أن كل ما قاله ﷺ هو من عند الله في زمن لم تتواجد المختبرات ولا الأجهزة العلمية المتطورة التي تعمل. ﴿ وَمَا يَنْطِقُ عَنِ الْهَوَىٰ ۖ إِنْ هُوَ إِلَّا وَحْيٌ يُوحَىٰ ﴾ النجم/٣٤.

إن في حديث الرسول ﷺ عن الأكل والشرب والتنفس فائدة أخرى، لا يمكن تناسيها، وهي كما يأتي:

إن التخممة التي نهانا عنها الرسول ﷺ توسع البطن وتكون على حساب سعة الصدر، والبطن المنتفخ يدفع بالحجاب الحاجز الذي يفصل بين الصدر والبطن إلى الأعلى فتقل سعة الرئتين وبالتالي تقل إمكانية الرئتين لاستيعاب الهواء المنشط، وإن سبيل هذه الغاية هي توسيع الصدر وبالتالي تصغير حجم البطن، فعليك يا رسول الله صلاة الله وسلامه، لقد أكملت لنا ديننا العظيم.



خل التفاح والوقاية من الاصابة بالبرد، تأثير خل التفاح على التهاب المفاصل والامها

إن الطبيب الأمريكي جارفيس Jarvis وهو من ولاية فيرمونت Vermont الأمريكية، قد ذكر فوائد كثيرة لخل التفاح، علما بأنني قد راودني في الحقيقة كثير من الشك في بعض الأحيان، وإن كنت محظنا في هذا الشك لأن حديث الرسول ﷺ يكفي لإزالة الشك تماما عن فوائده.

ولا يخفى علينا أن خل التفاح في متناول أيدي كثير منا وعلى مائدتنا، وكنت دائما عندما ألتقي بكثير من أقبائي وأصدقائي وأرى على مائدتهم الخل، أذكر لهم فوائده التي يذكرها الطبيب الأمريكي جارفيس حول خل التفاح فبادروا بتناوله بصورة منتظمة دون أن يكون لي علم بذلك حتى فاجئتني بعد سنة وتحدثوا لي بكل أمانة وصدق بأنهم لم يصابوا بالزكام منذ فترة تناولهم للخل بصورة منتظمة في الوقت الذي كانوا يصابون به في الشتاء والربيع وحتى الخريف، علما بأن أحدهم ذكر لي بأنه كان له موعد ولقاء مع الزكام أكثر من مرة في الشهر، فقلت صدق رسول الله ﷺ عندما قال: (نعم الادم الخل) و (ما دخل الفقر بيتا فيه الخل)، فانظر أن هذا يدل على كثرة فوائد الخل، فإن الإنسان لا يصاب بكثير من الأمراض، وبالتالي لا تبعده تلك الأمراض عن عمله في الحصول على لقمة عيشه حيث لا يصيبه الفقر والكساد، ومن هذا المنطلق فقد قال لي بعض أقبائي بأنهم كانوا يشعرون بالآلام في مفاصلهم وقد زالت عنهم تلك الآلام بعد تناولهم إياه، وكان أحدهم يشكو ويقول بأنه لم يكن باستطاعته أن ينام جيدا من شدة آلام مفاصله دون أن يعرف شيئا في تأثير خل التفاح على إزالة تلك الآلام، ويقول أنه زالت الآلام عنه طوال تلك الفترة وقد عاودته الآلام عندما نسي شربه يومين، فبادر بتناوله من جديد وزالت عنه الآلام مرة أخرى، علما بأنني كنت ألتقي بهم فرادى فرادى دون علم واحد منهم بالآخر.

وإضافة إلى تلك الأمور فكانوا يقولون بأنهم منذ تناولهم الخل لا يشعرون بتعب أو

إرهاق في عملهم الوظيفي، في الوقت الذي كانوا يشعرون فيه بتعب شديد قبل ذلك، وكل هذه الأمور ذكرها الطبيب الأمريكي (س. جارفس).

أخي القارئ: إن الرسول ﷺ قد ذكر فوائد الخل دون أن يجرب ذلك على أحد من المرضى ودون أن تتوفر آنذاك المختبرات والأجهزة العلمية المتقدمة، فكل ما ذكره الرسول ﷺ عن الخل هو من عند الله تعالى وإلهام منه.

ثم تأكد لي بأن كل ما كتبه الدكتور (س. جارفس) والمترجم من قبل د. أمين رويحة أكيد لاشك فيه.

أخي القارئ: أعاهدك وبعون من الله بأنك لا تصيب بالزكام إذا داومت واستمرت على تناول خل التفاح (ثلاث مرات) يوميا لاسيما إذا تناولته مع العسل كما يذكره الطبيب الأمريكي: (بأن توضع ملعقة طعام من خل التفاح مع ملعقة كوب عسل طبيعي في كوب من الماء).

أما الآن وقد آن الأوان أن أكتب لك قصة الطبيب جارفس مع مريض مصاب بالتهاب المفاصل وهو يقول:

(وفي أحد الأيام جاء مزارع إلى عيادتي يشكو لي من إتهاب في مفاصله وقد بلغ التصلب فيها درجة تستحيل معها الحركة تقريبا. ومنذ ذلك باشر بشرب عشر ملاعق صغيرة من الخل في كوب من الماء مع كل وجبة من وجبات الطعام. وفي اليوم الأول لمباشرته هذا العلاج شعر بتحسن في حركة المفاصل قدره بنسبة (٢٠%) وقد إرتفعت هذه النسبة بعد اليوم الثاني إلى (٥٠%) حتى أصبحت في نهاية الشهر (٧٥%) وكان الرجل فضلا عن تصلب مفاصله يشكو من آلام فيها أيضا وقد زالت هذه الآلام بنسبة زوال التصلب وأخيرا زالت الآلام زوالا تاما حتى من الظهر والرقبة ومؤخرة الرأس).

هذا ويذكر الدكتور عباس السعدون الاختصاصي في أمراض المفاصل والتأهيل الطبيعي، بعض الأدوية لعلاج إتهاب المفاصل التكلسي ومن ضمنها حوامض الأستك

سيد^٢ ولربط هذه الحوامض بما يحويه الخل من حامض الخليك (حامض الأسيتك أسد) أقول:

إني شخصيا كمؤلف لهذا الكتاب الذي بين يديك: ربما يكون حامض الخليك -وهو من أحد هذه الحوامض- دور في العلاج، على الرغم من أنني قد فتشت عن هذا الحامض بالذات (أي حامض الخليك) في كتب الفارماكولوجي ولم أر ذكره.

إذن أخي القارئ: ماذا بعد كل هذا فلنعد وتباهى برسولنا ﷺ، عندما قال (نغم الأدمُ الخلُّ)، وإننا نعرف أن بعثة الرسول ﷺ سبق هذا الطبيب الأمريكي بنحو (١٤٠٠) عام. فالعلم سيكشف لنا يوما بعد يوم صدق أحاديث الرسول العظيم ﷺ وعلميتها.

ويقول الدكتور (Jarvis) أيضا بأن تناول مزيج من الخل والعسل يقي الإنسان من الشكوى بالعثيان، لإحتواء خل التفاح على نسبة كبيرة من البوتاسيوم التي تسد نقص الجسم من هذا العنصر وتقيه من الإصابة بالبرد، (حيث يقول الطبيب جارفيس في كتابه الذي ترجمه الدكتور أمين رويحة: إن البوتاسيوم الموجود في الخل يكسب الجسم حالة كيميائية تقيه من هجمات الجراثيم وأضرارها. وإذا كان جسم الإنسان لا يتقبل الخل لسبب من الأسباب في وسعه أن يستعاض عنه بشرب عصير التفاح لأن فيه كل عناصر التفاح الشافية، ما عدا الخل).

هذا ويمكن تغطية الحاجة اليومية إلى البوتاسيوم بواسطة الفلفل الأخضر وهو غني بهذا العنصر ويمكن تناوله مرة أو مرتين يوميا دون أي حذر، كما أن العسل غني أيضا بالبوتاسيوم.

ثم انظر أيها القارئ فيما يقوله المثل الإنكليزي حول التفاح: (تفاحة في اليوم تبعث الطبيب عن البيت) (One apple a day keeps the doctor away) وكذلك

^٢ مجلة الصحة والحياة - العدد الثامن ١٩٨٦، الصفحة ١٨٠، إلتهاب المفاصل التكلسي.

^٣ الأدمُ : يتخزر باللغة الكردية.

قالوا: التفاح فاكهة عظيمة الشأن في الغذاء والطب، حتى قالوا: إن التفاحة الواحدة صيدلية في حد ذاتها.

فهذا المثل الإنكليزي والمثل الآخر حول التفاح يبرهnan نواة الحقيقة... فخل التفاح يحتوي على جميع مكونات التفاح ماعدا السكر الذي يتحول فيه إلى حامض الخليك الذي يعطي الطعم الحامضي للخل.

لعل سائلا يسأل: هل يقصد الرسول ﷺ بالخل، خل التفاح أم التمر أو أي خل آخر؟ فالجواب هو إذا كان القصد من هذا السؤال هو نسبة البوتاسيوم فإن نسبة البوتاسيوم في التمر تبلغ في صنف التمر المسمى بالحلوى والبلح ٧١٦ ملغم\ ١٠٠ غرام و ٦٤٨ ملغم\ ١٠٠ غم^٥ على التوالي، بينما تبلغ تلك النسبة في التفاح ٨٤٠ ملغم\ ١٠٠ غم^٦. إذن فنسبة البوتاسيوم عالية في كليهما. ولا أعتقد أن خل التمر تقل أهميته لدرجة كبيرة عن خل التفاح وإن كان التفاح متوفرا في الحجاز لاسيما في مدينة الطائف، والمهم بالنسبة للقارئ الكريم أن يكون الخل الذي يتناوله خلأ طبيعيا وليس خلأ صناعيا. والخل الذي يتحدث عنه الطبيب الأمريكي جارفيس هو خل التفاح.

كما أن البوتاسيوم الموجود في التمر صنف البلح وافر لدرجة قد يفوق ما يحتويه كل من اللب ١٥٧ ملغم لكل ١٠٠ غم لبن بقرى و ٢٩٧,٥ ملغم لكل ١٠٠ غرام من لحم البقر، وعسل النحل ٤٧ ملغم\ ١٠٠ غم والبرتقال الطازج ١٥٧ ملغم\ ١٠٠ غم، ويقول صاحب المصدر رقم (٥): (يساعد البوتاسيوم على التفكير بوضوح بارسال الأوكسجين إلى المخ ويساعد الجسم على التخلص من فضلاته).

وقد أعجبنى الموضوع الذي كتبه الدكتور حسان شمسي باشا في كتابه (الدهون، الكولسترول والقلب الصفحة ٥٥، سنة ١٩٩٤) حول العلاقة بين التفاح ونسبة الكولسترول وهو يقول: (إن الباحثين الإيطاليين هم أول من أشاروا إلى تأثير التفاح على

^٥ كتاب العلاج بالتمر والربط - تأليف نبيل علي عبدالسلام ١٩٩٤. ص ٥٨.

^٦ Lehrbuch der Lebensmittelchemie, Beltz. H. & Grosch w.p.633, 1985.

الكولسترول، وتبعهم الأيرلنديون، وأخيرا الفرنسيون. فقد قام فريق من أطباء فرنسيين برئاسة الدكتور سابل أمبلي (Sable Amplis) من جامعة بول ساباتير في مدينة تولوز في فرنسا بإجراء تجارب مستفيضة على التفاح. فقاموا باعطاء تفاحتين يوميا لمجموعة من الأصحاء بلغ عددها ثلاثين شخصا. فكانت النتيجة أن الكولسترول قد إنخفض عند ٨٠% من هؤلاء ووصلت نسبة إنخفاض الكولسترول إلى ١٠% عند نصف هذه المجموعة، وارتفع أيضا عندهم الكولسترول المفيد (HDL)، وإن زيادة الـHDL مفيد جداً فإنه يكتسب الكولسترول من الأنسجة ذاهبا به إلى الكبد ويحوّلها هناك إلى الأحماض الصفراوية وبذلك يقلل نسبة الكولسترول في الدم. (واعتقد الدكتور سابل أن سر التفاح يكمن في إحتوائه على مادة البكتين، إلا أن إعطاء البكتين وحده لم يؤد إلى التأثير نفسه، فلا بد إذن من وجود عناصر أخرى في التفاح تقوم بهذا العمل).

وينقل الدكتور حسان شمسي باشا أيضا عن الدكتور سابل قوله:

(وما يثير العجب هو أن إنخفاض الكولسترول بالتفاح عند النساء أكثر وضوحا منه عند الرجال. هذا ويضيف الكاتب فيقول: ولا يجب أن تتوقع بأن التفاح يخفض الكولسترول عند كل الناس، ولا ننسى أن الدكتور سابل أشار إلى أن الكولسترول قد يرتفع في الأسابيع الأولى بعد تناول التفاح، ثم يبدأ بالإنخفاض فيما بعد).

وبعد مقارنة ماكتبه هذا الباحث مع ما أقصده حول موضوع خل التفاح، فإن خل التفاح يحتوي على جميع مكونات التفاح عدا السكر (الذي يتحول إلى حامض الخليك)، فلماذا لايقوم خل التفاح إذن بنفس العملية؟.. أو بالتأثير نفسه فيقلل من مستوى كولسترول الدم، وهو ما اراه شخصا في الموضوع، لأنه حسب ما يقوله الطبيب الأمريكي جارفيس^٧: (إن الحامض والبوتاسيوم في الفواكه لايتترك مجالا لترسيب الكالسيوم في الأوعية الدموية إذا ما كررنا شرب عصيرها [وأنا كباحث في هذا المجال أقول: إذا ما كررنا شرب عصيرها أو حتى خلها] وبذلك يحفظ أوعيتنا الدموية من حدوث تصلب الشرايين).

أخي القارئ: علينا أن نتعجب أشد الاعجاب من أن ما قاله الرسول ﷺ عن الخل

^٧ ترجمة د. أمين رويحة لكتاب الطبيب الأمريكي جارفيس بعقوان (عش منة عام) ص ١٠٣.

قد كتب حول فوائده الكثيرة أطباء كثيرون كالطبيب الأمريكي جارفيس، وأنا متأكد لو كان يعلم جارفيس أن ما كتبه حول الخل، نادى به الرسول ﷺ أثر فيه ذلك كثيرا وعجب من ذلك، علما بأن الفرق بين كتاب الطبيب جارفيس وأحاديث الرسول ﷺ هو أكثر من ١٤٠٠ سنة، فحبذا لو نشر في الغرب ما جاء به رسولنا، واضلع عليه الباحثون.



الخل وتأثيره على الجراثيم

قال الرسول ﷺ (مادخل الفقر بيتا فيه الخل) و (نعم الادم الخل) ، ان من أسباب الحث في الإكثار من استعمال الخل بين الوسائل العلاجية هي احتواؤه إلى جانب عناصر البوتاسيوم على عناصر الفسفور، الكلور، الصوديوم، المغنيسيوم، الكالسيوم، الكبريت، الحديد، الفلور، السيليوم وآثار من معادن مختلفة. ثم تناول الطبيب الأمريكي جارفيس (Jarvis) في كتابه عش (٤ X ٢٥) والذي ترجمه الدكتور أمين رويحة إذ يقول: (استمخ القارئ عذرا لأوضح له ما يفعله الخل بالجراثيم في المثال التالي:

فلأخذ عَـلَـقَـة (زيرى باللغة الكردية) من تراب الحديقة ونضعها فوق قطعة من الخشب الصلب حيث نستطيع مراقبتها بوضوح ثم لنرش عليها كمية من الخل فإنها تتلوى بسرعة كأنها مصابة بألم شديد في جسمها كله ويهت لونها إلى أن يبيضَ وتحمل حركتها تماما فتموت. فالخل قضى على حياتها خلال بضع دقائق وهذا ما يفعله أيضا بالجراثيم داخل أمعاء الإنسان. وإليك قصة يرويها الطبيب جارفيس: (شقيقتان أرادتا أن تتغذيا سمكاً وبعد أن إشتمت إحداهن السمك قالت: لقد فسد لحمه والأفضل لنا ان نرمي به مع النفايات (الزبالة) فأجابتها الشقيقة الثانية بعد أن إشتمت السمك بدورها: لا بل هو صالح لا عيب فيه واني هكذا أطبخ السمك وأقدمه للمائدة.

وقد سبق لي أن نصحت إحداهن بأخذ مقدار ملعقتين صغيرتين من الخل قبل تناول طعام مشتب به فساداه وكانت طباحة مجازة بشهادة مدرسية وكثيرا ما تحدثت إليها في مواضع الطبخ. فكان أول ما عملته قبل أكل السمك انها شربت كوباً من مزيج الخل والماء. وقد أوصت شقيقتها أن تحذو حذوها وتشرب من المزيج قبل تناولها السمك ولكن هذه رفضت الوصية ولم تعمل بها، وكانت ضيفة على شقيقتها، وبعد أن أكلتا السمك ببضع دقائق أصيبت الشقيقة الضيفة بمغص شديد في أمعائها مقرون بقئ وإسهال في حين أن الشقيقة الأولى التي تحصنت بشرب مزيج الخل لم تصب بأي من هذه الأعراض أو بأي عارض

مرضي آخر).

إذن هذه هي الفوائد التي أوصانا بها الرسول ﷺ، وكما يوصي الطبيب جارفيس
الغرغرة بمزيج الخل (ملعقة من الخل في كوب من الماء) في حالة وجود آلام والتهاب في
الحلق وذلك بأن يأخذ جرعة واحدة من المزيج كل ساعة تغرغر بها بضع ثوان ثم يوصي
ببلعها لكي يمس المزيج عند البلع الأجزاء التي لم يصل إليها الغرغرة. وبعد تحسن الألم
وتخفيفه تعمل الغرغرة كل ساعتين فقط.

ويقول الدكتور جارفيس أيضا: بأنه فوجئ عندما ثبت له بالتجارب أن الغرغرة بمزيج
الخل كما وصف سابقا تشفي التهابات الحلق المسببة من البكتريا ستريبتوكوكس
Streptococcus (جراثيم قبيحة)، في ظرف ٢٤ ساعة، فالمصاب كان يتحرر من
آلامه قبل أن تصل الطبيب نتيجة الفحص المختبري لتعين نوع الجراثيم المسببة للإلتهاب
والآلام. فهذا قول طبيب أمريكي وأنت سمعت حديث رسول الله ﷺ حول الخل، فهناك
مثل شائع يقول فيه: أسأل المجرب ولا تسأل الحكيم (هنا يقصد بالحكيم الطبيب) والطبيب
الأمريكي جارفيس **Jarvis** الذي كثرت تجاربه على الخل مجرب للخل في مختبره وفحوصاته
السريية.

هذا وان حامض الخليك الموجود في الخل معروف عنه أيضا بأنه يمنع نمو الجراثيم التي
تشكل الأمونيا في الأمعاء ودليلي على ذلك هو أن حامض الخليك وحامض اللبن هما من
نواتج تخمر السكر الثنائي اللاكتيولوز (**Lactulose**) الذي يستخدم كمسهل حلوي
Osmotic Laxative في القولون وكلاهما يمنعان نمو الجراثيم التي تشكل الأمونيا في
الأمعاء^٥. فالمهم بالنسبة لموضوعي هو حامض الخليك المانع لنمو الجراثيم والذي تستطيع
الحصول عليه من الخل. إذن للخل فوائد كثيرة. فنحن مدينون لرسولنا الكريم ﷺ وهو
يحثنا على تناوله، فما يقوله فيه من فوائد، لاتعد ولا تحصى.

^٥ Basic & clinical pharmacology, Bertram G.Katzung p.690, 1992.

هذا، ويمكن أيضا استخدام حامض الخليك (الموجود بنسبة ٥% في الخل)، بنسبة واحد بالمئة (١%) كمادة معقمة للتضميد ويُستخدم كذلك بتركيز ٠,٢٥ إلى ٢% كمادة معقمة للأذن الخارجية External ear وكذلك في غسل الجزء الأسفل من قناة المجاري البولية. وأن حامض الخليك مقاوم للبكتريا الهوائية الموجبة لصبغة كرام مثل أنواع **'Pseudomonas sp.**

أنا أكرر قولي هذا أخي القارئ: بعد كل ما سبق لنا من ذكر فوائد إستعمالات الخل:
ألسنا نحن مدينين لرسول الله ﷺ؟



^١ المصدر نفسه صفحة ٨٩٦.

التوازن الرقمي واللفظي المترابط في القرآن العظيم

يقصد بالألفاظ المترابطة: الليل - والنهار، الحياة - والموت، الدنيا - الآخرة. وإلى آخره من اللفاظ، فمن الأمثلة على التوازن الرقمي (ويمكن ان يغاب الرغبي الإعجازي) هو تكرار لفظ الشهر (١٢) مرة في القرآن الكريم وهو بعدد شهور السنة، ولفظ اليوم (٣٦٥) مرة بعد أيام السنة في القرآن الكريم. جذبتني في الحقيقة هذه الأرقام التي وجدتها في كتاب: إعجازات حديثة علمية ورقمية في القرآن للمؤلف الدكتور رفيق أبو السعود المؤلف سنة ١٩٩٤.

وقدم عدد من العلماء المسلمين أبحاثا كثيرة، كما قدم العلماء الغربيون عشرة أبحاث في هذا المجال، ويسرد صاحب الكتاب الآنف الذكر بعض الكلمات الواردة من القرآن الكريم، نقلا من كتاب الأستاذ عبدالرزاق نوفل وكالآتي:

الحياة تكررت ١٤٥ مرة	الموت تكررت ١٤٥ مرة
الصالحات تكررت ١٦٧ مرة	السيئات تكررت ١٦٧ مرة
الدنيا تكررت ١١٥ مرة	الآخرة تكررت ١١٥ مرة
الملائكة تكررت ٨٨ مرة	الشياطين تكررت ١٤٥ مرة
الحبة تكررت ٨٣ مرة	الطاعة تكررت ٨٣ مرة
الهدى. تكررت ٧٩ مرة	الرحمة. تكررت ٧٩ مرة
الشدة. تكررت ١٠٢ مرة	الصبر. تكررت ١٠٢ مرة
السلام. تكررت ٥٠ مرة	الطيبات. تكررت ٥٠ مرة
المصيبة. تكررت ٧٥ مرة	الشكر. تكررت ٧٥ مرة
الجهنم. تكررت ١٦ مرة	العلانية. تكررت ١٦ مرة
إبليس. تكررت ١١ مرة	الإستعاذة بالله. تكررت ١١ مرة
محمد والملوك وروح القدس والسراج. تكرر كل واحد منهم ٤ مرات	
الرحمن. تكررت ٥٧ مرة	الرحيم. تكرر ١١٤ مرة أي الضعف

المغفرة. تكرر ٢٣٤ مرة أي الضعف	لجزاء. تكررت ١١٧ مرة
اليسر. تكرر ٣٦ مرة . أي ثلاثة أضعاف	العسر. تكررت ١٢ مرة
قالوا. تكررت ٣٣٢ مرة	قل. تكررت ٣٣٢ مرة

إن الدراسة السابقة شملت فقط مائتين تقريبا من ألفاظ القرآن، مع العلم أن ألفاظ القرآن تزيد عن السبعين ألف. فكيف لو وضعت كل ألفاظه موضع الدراسة العددية. بل كيف لو وضعت حروفه التي تبلغ بضع مئات من آلاف الحروف؟.

وبعد إطلاعك على ما أورده لك من أقوال هؤلاء، يتبين أن للحاسوب (الكومبيوتر) دورا كبيرا في البحث العلمي، فإذا أراد المرء أو أي عالم أن ينظم كتابا فيه جمل ذات معانٍ كثيرة وإعجازات تفوق فهم البشر عن خلق الكون والنفس وخلق الإنسان وعن صفات الإنسان والجماد من حيوان ونبات والسموات كلها والأرضين بشرط أن يكون منسقة الألفاظ (كما شرحته سابقا كالليل- والنهار، الحياة-والموت، أو الدنيا- والآخرة.. وإلى آخره من تلكم الألفاظ التي لاتعد ولا تحصى)- وفيه ذلك التوازن الرقمي بما يوازي القرآن الكريم، فهل يستطيعه أن يحافظ على تلك التوازن الرقمي الذي يبهر العقل ويحتاج إلى كم من سنوات لوضع هذا النوع من الكتاب، فكم من المرات يجب تغييره ليحصل على هذا التوازن العددي ودون أن يؤثر أو يغير من معاني تلك الجمل أو مقاصدها التي يريد أن يوضحها مهما بلغ الإنسان من فصاحة في اللغة ومهما كان له إطلاعات علمية وتأريخية وجيولوجية وجغرافية وفلكية، لما استطاع أن يخرج بهذا الكتاب حتى لو أعطي له مجال أمدها مئات السنين، أين طه حسين لنقول له تعال وانظر؛ لقد ظهرت آلة الكومبيوتر وأحصى هذا الجهاز إعجازات رقمية يعجز عنه العقل البشري في القرآن الكريم.

أنظر أخي: إن عشرات العلماء من المسلمين وغيرهم يشتغلون لعشرات السنين وبعقل الكومبيوتر وهو العقل السريع جدا ولم يستطيعوا لحد الآن إكمال كل ما يتعلق بالتوازن الرقمي للألفاظ القرآنية المترابطة، فانظر إلى نفسك وافرض أنك كلفت بكتابة موضوع إنشائي لا يقل عن عشر صفحات وأن يقال لك بأن تأتي بالألفاظ المترابطة في

موضوع إنشائك وبأرقام عديدة متوازنة دون أن تؤثر على صلب موضوعك شريطة أن تكون الجمل لها مستويات مرموقة من حيث الفصاحة والبلاغة، فأنا متأكد من أنك تقلب المعجمات مرات ومرات للحصول على كلمات مترابطة ربما إن تضع تلك الكلمات في جملة إلا وتتفاجأ بأنه سيخرجك عن الموضوع، وربما إذا وفقت وكونت بعض الجمل البسيطة قد تسهزئ بنفسك عندما تقرأها وتقول: سبحان الله، وكأن هذه الجمل موضوعة من قبل طفل أو جاهل.. تعال يا أخي المكلف بكتابة الإنشاء سأفاجئك بتوافق عددي وتوازن حسابي آخر في القرآن الكريم لأجعلك أن تترك القلم ولا تحاول ذلك أبدا راجعا، مخفقا، يائسا، وتشعر بأن ما كلفت به أمر مستحيل ليس في قدرتك ولا في قدرة البشر. فالآن ماهو ذلك التوافق العددي والتوازن الحسابي؟! وهو ما ذكره الأستاذ (عبدالرزاق نوفل) في كتابه (معجزة الأرقام والترقيم في القرآن الكريم):

توافق عددي وتوازن حسابي:

لو تدبرنا عدد حروف لفظ الدنيا لوجدناها ستة حروف. وأيضا حروف لفظ الحياة.. هي ستة حروف. وعناصر الدنيا.. هي السماوات وما فيها.. والأرض وما عليها، فهذه تشير إليها... وتعتمد عليها. وقد قرر القرآن الكريم أن الله سبحانه وتعالى قد خلقها في ستة أيام أي ست مراحل وذلك بمثل النص الشريف:

﴿إِنَّ رَبَّكُمُ اللَّهُ الَّذِي خَلَقَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ فِي سِتَّةِ أَيَّامٍ﴾ الأعراف/ ٥٤.

ولو تدبرنا لفظ الإنسان.. لوجدناه يتكون من سبعة حروف.. ويقرر القرآن الكريم أن الله سبحانه وتعالى قد خلقه في سبع مراحل هي.. بضعة من سلالة طين، ثم تصبح نطفة، ثم علقه، فمضغة، ثم عظاما، ثم لحما، ثم خلقا آخر على شكل الإنسان. وذلك في مثل النص الكريم:

﴿وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ سُلَالَةٍ مِنْ طِينٍ ﴿١﴾ ثُمَّ جَعَلْنَاهُ نُطْفَةً فِي قَرَارٍ مَكِينٍ ﴿٢﴾ ثُمَّ خَلَقْنَا النُّطْفَةَ عَلَقَةً فَخَلَقْنَا الْمُضْغَةَ فَخَلَقْنَا الْعِظَامَ فَكَسَوْنَا لَحْمًا ثُمَّ أَنْشَأْنَاهُ خَلْقًا آخَرَ فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ﴾ المؤمنون/ ١٢-١٤.

أي ان الدنيا ولفظها، يتكون من ستة حروف، خلقت في ست مراحل، والإنسان وحروفه سبعة خلق في سبع مراحل.

ونجد أن فاتحة الكتاب وهي اول سر المصحف الشريف رتبها:

﴿ بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ﴾ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ ﴿ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ﴾ مَالِكِ
يَوْمِ الدِّينِ ﴿ إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ ﴾ اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ ﴿ صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ
عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ ﴾ .

تتكون من سبع آيات بما فيها البسملة أعتبرت آية.. وهذه تتكرر في كل السور ماعدا سورة (براءة).. ولا تعتبر فيها كلها أما آية.. فالفاتحة سبع آيات بالبسملة، وست بغير البسملة. وآخر سور المصحف الشريف وهي سورة (الناس) ونصها:

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿ قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ ﴾ مَلِكِ النَّاسِ ﴿ إِلَهِ النَّاسِ ﴾ مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ ﴿
الَّذِي يُوسَسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ ﴾ مِنْ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ ﴾ .
تتكون أيضا من ست آيات بغير البسملة.

والعدد سبعة، سبق الحديث عن بعض ما ورد فيه، وجاء به، وأسند إليه، في القرآن الكريم، وذلك في مجموعة الإعجاز العددي للقرآن الكريم، أما الإضافة إليها؛ فهي أن الإنسان ولفظه، يتكون من سبعة حروف وخلق على سبع مراحل يتساوى معه في عدد الحروف ألفاظ القرآن.. والفرقان.. والإنجيل... والتوراة.. فكل منها يتكون من سبعة حروف. وأيضا صحف موسى، فهي سبعة حروف. وأبو الأنبياء إبراهيم.. يتكون أيضا من سبع حروف.. فهل هذه إشارة عددية وموازنة حسابية إلى أن هذه الرسائل والكتب إنما نزلت للإنسان.. لمختلف مراحل.. وشتى أحواله. وفي المواجهة.. وعلى النقيض، نجد الشيطان.. ويتكون لفظه من سبعة حروف.. فهل ذلك تأكيد لعداوته للإنسان في كل مرة.. ومختلف حالاته.. وأنه يحاول أن يصدده تماما وكاملا عن الهداية التي أنزلها الله للإنسان كاملة وشاملة بنبوة إبراهيم وصحف موسى والتوراة والإنجيل، والفرقان وهو القرآن.. حقا..

وصدقا، سبحانه وتعالى (له الأمر)... وهذه أيضا حروفها سبعة. وإذا أراد شيئا جل شأنه قال له (كن فيكون)، وهذه أيضا حروفها سبعة. خلق فوق الإنسان سبع طرائق بالنص الكريم:

﴿وَلَقَدْ خَلَقْنَا فَوْقَكُمْ سَبْعَ طَرَائِقَ وَمَا كُنَّا عَنِ الْخَلَائِقِ شَافِينَ﴾ يوسف/١٧.

وجعل لجهنم سبعة أبواب كذلك بالنص الشريف:

﴿وَأَنَّ جَهَنَّمَ لَمَوْعِدُهُمْ أَجْمَعِينَ﴾ * لَهَا سَبْعَةُ أَبْوَابٍ لِّكُلِّ بَابٍ مِنْهُمْ جُزْءٌ مَّقْسُومٌ ﴿الحجر/٤٣-٤٤.﴾

بعد كل هذه الدلائل على عظمة القرآن الكريم، تحتاجني أخي الكريم فيما رأيت من الإعجازات القرآنية، أليس علينا أن نسلم أنفسنا إلى الله ورسوله؟

إن هذا الجزء بسيط جدا فيما اطلعت عليه، حيث نقلت لك الأمثلة الرقمية من الدكتور رفيق ابو السعود وعلقت عليه بنفسه لكي اقنعك بأن ذلك كله من عند الله، وأنه ليس بكلام أحد من البشر، مهما كان مستواه العلمي والثقافي.

أخي القارئ، هل سمعت كاتباً أو أديباً بارعاً قط كتب أو ألف كتاباً أو حتى مقالة مكونة من وريقات معدودة فيها هذا التوازن الرقمي واللفظي المترابط كما هو في القرآن؟

فالجواب طبعاً دون شك هو : كلاً، وحتى لو كان رسول الله ﷺ أديباً أو شاعراً، أو علامة في العلوم، لما استطاع أن ينجز هذا الكتاب، واعلم أخي: بأنه كان أمياً، ولا جدال فيه. فبعد كل هذا أتشك في هذا الدين؟.. هل ترتاب في أن الله قد أنزل القرآن لخير البشرية في الدنيا وفي الآخرة، ليكون نبأنا جميعاً إذ ﴿إِنَّ هَذَا الْقُرْآنَ يَهْدِي لِلَّتِي هِيَ أَقْوَمُ ...﴾ الإسراء/٩.



فيتامين E والوقاية من بعض أنواع السرطان وتقليل خطورة

الاصابة بأمراض شرايين القلب التاجية بنسبة ٤٠٪

فيتامين E والوقاية من بعض أنواع السرطان وتقليل خطورة الإصابة بأمراض شرايين

القلب التاجية بنسبة ٤٠٪

في المقدمة أود أن أوضح مانقصده بالتأكسد؟ وإن كان للتأكسد توضيحات شتى إلا أنني أوضح مانعنيه هنا: فالتأكسد هنا يقصد به إتحاد الأوكسجين ($O-O$) أو يكتب (O_2) مع الأحماض الدهنية غير المشبعة الموجودة في الكولسترول الضار المسمى بـ (LDL) وتكوين بيروكسيدات تلك الأحماض الدهنية وكما نعلم أن زيادة LDL عن مستواه الطبيعي في الدم خطر تؤدي إلى الإصابة بأمراض الشرايين التاجية. أما فعل مضادات الأكسدة التي تشمل فيتامين E, C، وبيتاكاروتين فهي تمنع بطريقة ما إتحاد الأوكسجين مع تلك الأحماض الدهنية، ومن المواد التي تؤكسد تلك الأحماض الدهنية أيضا هي NO وسوبرأوكسيد Super Oxide (O_2^-)، وغيرها من مواد الأكسدة، والآن قد تسأل أخي القارئ ماهو فعل مضادات الأكسدة؟ والجواب: إنها تعمل على إخماد نشاط الجذور الحرة للأوكسجين، والتي تتكون في الأيض الغذائي نتيجة للتعرض إلى ضوء الشمس، الأوزون، دخان التبغ ومواد أخرى، وكما ذكرت آنفا فإن الجذور الحرة للأوكسجين تعمل على أكسدة الدهون ذات الأواصر غير المشبعة، مؤديا إلى تكوين البيروكسيدات والأليدهايدات أو الكيتونات التي تؤثر سلبا على الإنسان حينما تنتج بأفراط أو في غير مواضعه وظروفه. والآن لأوضح ماهو دور مضادات الأكسدة كالفيتامين E مثلا على أمراض الشرايين التاجية؟ فهو يمنع الدهون البروتينية واطنة الكثافة (LDL) المذكورة آنفا من التأكسد، أي منعها من الإتحاد مع جذور الأوكسجين الحرة وتحويلها إلى (LDL) مؤكسد (Oxidized LDL) وهذا الـ LDL المؤكسد هو بعينه يزيد من خطر الإصابة بالجلطة القلبية.

لذا فإن تناول (١٠٠) وحدة دولية من فيتامين E يوميا يقلل نسبة الوفيات الناتجة من الإصابة بمرض الشرايين التاجية بمقدار ٤٠ ٪ تقريبا مقارنة بالأشخاص الذين يتناولون أقل من ذلك^{١٠}.

إذن فإن فيتامين E يقي الدهونات الواطئة الكثافة (LDL) من التأكسد، ويذكر المصدر رقم (١٠) في الصفحة (٣٣٠): إن الجذور الحرة للأوكسجين تعمل على تخريب الدهون في غشاء الخلايا، والبروتينات والحامض النووي الديوكسي DNA في الخلية، وبذلك فإن هذه الجذور الحرة قد يكون لها الدور الفاعل في إعتلال القلب والرئتين وأحداث الشيخوخة المبكرة، كما يمكن أن يساعد على ظهور الأورام السرطانية. لذا فقد ذكر في الكتب القديمة أن فيتامين E يؤخر الشيخوخة المبكرة، وذكر في المصدر (١٠) في الصفحة (٣٣٠) أيضا أن إضافة مضادات الأكسدة من فيتامين، E, C، بيتاكاروتين إلى الغذاء ستقلل من خطر حدوث الأمراض المزمنة كإعتلال القلب التاجي **Coronary heart disease** وأنواع معينة من السرطان وقد يسأل سائل ويقول: لماذا يجب تناول هذه الزيادة اليومية من مضادات الأكسدة أكثر من الحصة الغذائية اليومية (Recommended daily dietary allowance) فيكون الجواب كالآتي:

يوصي المتخصصون في الأمور الوقائية من الأمراض بالإكثار من تناول الفواكة والثمار والخضراوات التي تحتوي على نسبة عالية من الفيتامينات المضادة للتأكسد (فيتامين E, C وبيتاكاروتين) أو إضافته إلى الغذاء، ويرون أنه من المستوجب التوصية بزيادة الحصة الغذائية اليومية (Recommended daily dietary allowance) للفرد من تلك الفيتامينات لضمان الوقاية من الأمراض الناتجة من فرط الأكسدة.

أما كمية الفيتامين E التي يوصي بها المتخصصون فهي كما قلنا آنفا ١٠٠ وحدة دولية أي ٣٣ ملغم من فيتامين E يوميا وهذا يعادل ٣٠٠ ٪ من الحصة الغذائية اليومية

^{١٠} Lippencotts, illustrated review in biochemistry سنة ١٩٩٤ صفح ٣١٥، ٣٣٠.

(RDA) الحالية لهذا الفيتامين للفرد. ولا ننسى أيضا أن كثيرا من المواطنين في الدول غطيرة لا يحصلون في غذائهم حتى على الحد الأدنى من فيتامين E يوميا، وهم بذلك مستوى المعاشي العالي، فما بال مواطني دول العالم الثالث؟ وما ذكرته تلقاه في المصدر رقم (١٠) صفحة (٣٠٤).

أما عن كيفية عمل مضادات الأكسدة مثل فيتامين C، E، بيتاكاروتين فهي أنها تمنع كسدة الدهون البروتينية واطنة الكثافة (LDL). وعلينا أن نعلم أن هناك نوعا من الخلايا تدعى بالخلايا البلعية تنحصر وظيفتها في ابتلاع المواد الدهنية مثل (LDL) ومنع ترسيبها في جدران الأوعية الدموية وبذلك يساعد على منع حدوث تصلب الشرايين الدهني (Atherosclerosis).

إن الدهون البروتينية الواطنة الكثافة (LDL) تمضم بسهولة داخل الخلايا البلعية وتتخلص منها، أما حينما تتأكسد (LDL) وتصبح بشكل (LDL) مؤكسد فيصعب هضمها من قبل الخلايا البلعية حيث يخزن LDL المؤكسد في تلك الخلايا ويحولها إلى خلايا وغنية Foamy cells أي تتعرقل وظيفة الخلايا البلعية.

إن تجمع الخلايا الخازنة للمواد الدهنية وموتها في جدار الشرايين الدموية من أسباب تكوين الرقائق أو الصفائح الدهنية في المرضى المصابين بتصلب الشرايين، علما بأن الأمراض التي تسبب عطلا في وظيفة الخلايا البلعية تزيد من احتمال الإصابة بمرض التصلب الشراييني.

ربما تسأل عن المصادر الغنية بالفيتامين E التي تتواجد في غير الفواكه والخضر فأقول:

إن من أهم المصادر الغنية بالفيتامين E هي: زيت حبوب القمح Wheat germ وتبلغ نسبة ٢٧ ملغم/١٠٠ غم، ونخالة الحنطة التي تحوي ٩ ملغم/١٠٠ غم، تليهما بذور عباد الشمس وبذور القطن وزيت العصفور و زيت النخيل وزيت اللفت ثم الزيتون الأخرى.^{١١، ١٢}

١١ Sir stanely Davidson, Human Nutrition and Diabitics.

فالنخالة سبق أن ذكرتُ فوائدها في كتابي (العلم والإعجاز) ولكن أتدري أخي القارئ ان كثيرا من الفوائد التي تمتاز بها النخالة آتية من محتواها العالي للفيتامين E والفيتامينات الأخرى الذائبة بالماء مجموعة B. والغريب، أن الرسول ﷺ رفض تناول الخبز الأبيض من بعثته حتى وفاته، فقد جاء في صحيح البخاري: (حدثني أبو حازم أنه سأل سهلا: هل رأيتم في زمان النبي ﷺ الثَّقِيَّ؟ قال: لا. فهل كنتم تنخلون الشعير؟ قال: لا. ولكن كنا ننفعه (صحيح البخاري، باب النفخ في الشعير، الحديث (٥٤١٠)).

والثَّقِيُّ: هو خبز الدقيق الحواري وهو التنظيف الأبيض. ويقصد بالخبز الأبيض: المصنوع من دقيق أزيلت منه قشرة القمح (اي النخالة)، أما الخبز الأسمر فهو ذلك الخبز المصنوع من طحين حبوب القمح كاملة.

أخي القارئ لقد اطلنا الحديث عن النخالة وهي التي تحتوي على نسبة جيدة من فيتامين E فلا تلمني على ذلك فإنها لكثرة فائدها لأمراض كثيرة اطلت الحديث عنها، ومما يجدر ذكره هو أن الرسول ﷺ قد رفض الرغيف الأبيض ورغب في الرغيف الأسمر قبل أربعة عشر قرنا، ونحن الآن نعرف أهمية النخالة في منعه لأمراض كثيرة كأمراض الشرايين التاجية، والدوالي، والرتوج وبعض أنواع السرطانات (أنظر كتابي العلم والإعجاز)، ويذكر الطبيب الجراح عبدالرزاق الكيلاني في كتابه: (الحقائق الطبية في الإسلام) الصفحة (١٨٢) المنشور سنة ١٩٩٦: (ان الإقتصار على الخبز الأبيض قد يؤدي إلى نقص عنصر الزنك في الجسم، الذي يؤدي بدوره إلى الشيخوخة المبكرة).

ويجب علينا أن لا ننسى أن فيتامين E هو الفيتامين الذي يساعد على الحمل والإنجاب لذلك سميت بـ (Tocopherol)، وفي السبعينات كانت تستعمله بعض المستشفيات في أمريكا في معالجة أمراض القلب، كما أن نقص هذا الفيتامين سيؤدي في كثير من الأحيان إلى إنحلال العضلات، وعليَّ أن أذكر للقارئ العزيز بأن الفيتامين E هو

من الفيتامينات الذائبة في الدهن وقليل السميّة حيث أنه لم يلاحظ أي سمية تذكر عند أخذ (٣٠٠) ملغم منه يومياً وحتى (٦٠٠) ملغم لا يظهر سمية.^{١٣}

وهل تعلم أخي القارئ انه عند تواجدي في ألمانيا لحظتُ أن النخالة تباع في الأسواق المركزية وفي الصيدليات. ويقول الدكتور حسان شمسي باشا في كتابه كيف تتخلص من الإمساك سنة ١٩٩٣، الصفحة (٥١): (يجمع الأطباء الآن على أن النخالة هي أعظم علاج طبيعي للإمساك، إذ أن تجنب الإمساك يمنع الإصابة بالبواسير ودوالي الساقين أو فتق المعدة وداء المرجلات (وهي نتوءات في الأمعاء الغليظة تحدث عند المسنين).

وينقل الدكتور باشا عن الدكتور (بوركيت) مايلي:

(ويعتقد البروفيسور (بوركيت) أن على الأوروبيين والأمريكيين أن يضاعفوا حجم البراز عندهم كي يتجنبوا أمراض الجهاز الهضمي. ففي المناطق النائية من أفريقيا والهند يكاد ينعدم وجود أمراض الأمعاء عند سكان تلك المناطق. وقد أثبت العلماء أن الطعام يمر عند هؤلاء الأفريقيين من الفم إلى الشرج خلال ثلاثين ساعة، وأن كمية البراز عندهم تصل إلى ٣٠٠-٥٠٠ غم. وبالمقابل، فإن مدة مرور الطعام في الجهاز الهضمي عند الأوروبيين والأمريكيين تتجاوز الثلاثة أيام عند الشباب، وقد تصل إلى أسبوعين عند المسنين، كما أن كمية البراز لا تتجاوز عادة ١٠٠ غم في اليوم).

وفي دراسة أجريت في (New Jersey)، تبين للباحثين أن تناول ١٥ غم من النخالة يوميا مضافة إلى أنواع أخرى من الطعام كالحبوب أو الحليب أو البطاطا قد أدت إلى الشفاء من الإمساك عند ٦٠% من الحالات.

أخي القارئ العزيز: لتطمئن على المعلومات التي ذكرتها مستعينا بالمصادر الأجنبية إستنسخت لك صفحة (٣١٥) و (٣٠٤) من المصدر رقم (١٠) السالف الذكر والمؤلف سنة ١٩٩٤.

Textbook of Biochemistry with clinical correlations, Thomas, M. Devlin, ^{١٣}
1993, page 1125.

However, recent studies suggest that maintenance of optimal health and prevention of chronic disease may require certain nutrients in amounts greater than the RDA. For example, daily intake of 100 International Units (IU) of vitamin E (approximately 33 mg alpha tocopherol, or approximately 300% of (RDA) significantly reduces the risk of coronary artery disease. However, many Americans fail even to obtain 15 IU vitamin E from food. The health professional must either convince individuals to eat vastly increased quantities of fruits and vegetables, or recommend vitamin supplements (see .321 or discussion of vitamin supplementation). These observations have led an increasing number of health professionals to question the relevance of the current RDA. If the goal of the RDAs is to optimize health, it appears the recommendation for some micronutrients should be increased.

The effect of these antioxidant compounds on cardiovascular disease may be mediated, in part, by protection of LDL against oxidation. In particular, consumption of 100 International Units of vitamin E a day (RDA is 15 IU units) may reduce death from coronary artery disease by approximately 40% compared to low dietary intake of the vitamin.



زيت الزيتون وتأثيره لخفض الكولسترول وضغط الدم المرتفع

ينقل الدكتور حسان شمسي في كتابه (الدهون، الكولسترول والقلب) الصفحة ٥١، سنة ١٩٩٤ عن الباحث الدكتور (Grundy) من أمريكا -وهو من أشهر الباحثين في نعلم في موضوع الكولسترول- وخرج إلى العالم بنتائج مذهشة وهي: (أن زيت الزيتون لا يخفض الكولسترول فحسب، بل أنه لايسبب أي نقص في مستوى الكولسترول المفيد (H.D.L) حيث الـ(HDL) يزيل الكولسترول من الأنسجة وبذلك يقلل من مستواه في ندم، في حين يؤدي الإعتماد الكلي على زيت الذرة إلى خفض مستوى هذا النوع المفيد. ومن الثابت علميا أنه كلما إرتفع مستوى هذا النوع من الكولسترول أي (HDL) كلما قل احتمال الإصابة بجلطة قلبية).

أخي القارئ الكريم: كان هناك اعتقاد لدى بعض الناس بأن زيت الزيتون يزيد من الكولسترول والحقيقة على العكس من ذلك، فكيف يضر زيت الزيتون ويزيد من الكولسترول إذا كان الباري عز وجل قد أقسم به في القرآن الكريم عندما قال: ﴿وَالزَّيْتُونَ وَالزَّيْتُونَ﴾ وَطُورِ سِينِينَ ﴿وَهَذَا الْبَلَدِ الْأَمِينِ﴾ التين/١-٣.

ان العلماء ينصحون الناس حاليا بعدم تجاوز كمية الدهن المتناولة يوميا عن ٣٠٪ من السعرات الحرارية الكلية، شريطة أن يكون ثلث تلك الكمية من زيت الزيتون^{١٤}.

ولنرى ماذا يكمن من فوائد أخرى لهذا الزيت المبارك: ينقل الدكتور حسان في كتابه -١٩٩٤- إرتفاع ضغط الدم- عن الدكتور (ويليامز) من جامعة ستانفورد بكاليفورنيا في الولايات المتحدة الأمريكية دراسة على ٧٦ شخصاً غير مصابين بأي أمراض قلبية لمعرفة تأثير زيت الزيتون على ضغط الدم. وُضِعَ هؤلاء على غذاء غني بزيت الزيتون لمدة ثلاثة أيام، وتم قياس ضغط الدم عند كل شخص من هؤلاء الأشخاص، فوجد الباحثون أن ضغط

^{١٤} كتاب زيت الزيتون بين الطب والقرآن - دكتور حسان شمسي باشا.

الدم قد إنخفض بشكل واضح لدى أولئك الذين تناولوا زيت الزيتون في غذائهم اليومي، وكان إنخفاض ضغط الدم أصبح أكثر وضوحاً لدى الأشخاص الذين تناولوا (٤٠) غم من زيت الزيتون يوميا. وإستنتج الباحثون أن هناك علاقة عكسية بين ضغط الدم وتناول زيت الزيتون، وقد أدى تناول زيت الزيتون إلى إنخفاض ملحوظ في ضغط الدم^{١٥} ويعتقد بعض الباحثين في جامعة كنتاكي في أمريكا، أن تناول ثلثي ملعقة طعام من زيت الزيتون يوميا يمكن أن يخفض ضغط الدم الإنقباضي (الرقم الأعلى) بمقدار (٥) درجات والإنبساطي (الرقم الأدنى) بمقدار ٤ درجات.

إذن أخي القارئ هذا هو النبات الذي أقسم الله به جل جلاله، وهذه هي فوائده، قآن الأوان أن نشهد بالله العظيم ونقول أن القرآن هو من عند الله العليم القدير.

أخي القارئ: لقد كان الرأي السائد في السابق كما ذكر آنفاً ، هو أن زيت الزيتون يزيد من الكولسترول، لكن العلم الحديث أثبت خلاف ذلك الرأي، فإذا وجد شئ علمي مخالف للقرآن والسنة فاعلم بأن ذلك العلم ناقص، ولم يصل إلى الحقيقة العلمية بذات المعنى، وتأكد بأنه بعد مضيّ سنين ستكتشف حقائق علمية أخرى مطابقة لما جاء بها القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة. وأريد أن أنبه القارئ الكريم: على أن أحسن أنواع زيت الزيتون هو الزيت المصنع في تونس والجمهورية العربية السورية لا الزيت المصنع في تركيا لأنه لا يتوفر فيه المواصفات المطلوبة.



^{١٥} عن مجلة (JAMA, 1987, 257:3251-6).

الثوم والبصل والأبحاث العلمية الحديثة

- نبذة علمية وتاريخية عن الثوم والبصل.
- الثوم الطازج وعلاقته بفقر الدم وحديث الرسول ﷺ عن الثوم المطبوخ.
- طبخ الثوم هي معجزة للثوم نفسه.
- الثوم يزيد من الكوليسترول المفيد (HDL) ويجعل المرء أقل عرضة لأنواع من السرطانات.
- الثوم يمتح الخلايا القاتلة في الجسم ضد فايروس الأيدز

نبذة علمية وتاريخية عن الثوم والبصل

كتب الباحث (أريك بلوك) في نيسان ١٩٨٦ مقالا في مجلة **Scientific American** عن كيمياء الثوم والبصل وقد إستهل مقاله بنبرة علمية وتاريخية حول هذا الموضوع ونظرا لأهميتها سأنقل للقارئ الكريم كثيرا مما كتبه.

كان العالم منقسما دائما إلى معسكرين: معسكر يضم أولئك الذين يحبون البصل والثوم، ومعسكر ثان يضم أولئك الذين يكرهونهما، ويضم المعسكر الأول قدماء المصريين الفراعنة الذين كانت قبورهم تضم رسوما للثوم والبصل منحوتة في الخشب والفخار حتى يضمنوا لوجبات الطعام في الحياة الأخرى أن يكون فيهما يلزمها من التوابل. ويضم هذا المعسكر أيضا اليهود الذين هاموا على وجوههم لمدة أربعين عاما في قفار سيناء يذكرون فيها بشفف ولذة (السّمك الذي كنا نأكله بشراهة في مصر، وكذلك البطيخ واليقطين والكراث والبصل والثوم). ويشمل هذا المعسكر أيضا كاتب المقالات الأدبية في القرن التاسع عشر (سيدني سميث) الذي ذكر في (وصفة السلاطة) ما يلي: (دع ذرات البصل متوارية في الوعاء وتأكد أنها -بدون أدنى توقع- ستبعث الحياة في كافة محتوياته).

أما في المعسكر الثاني الذي يضم أولئك الذين يكرهون البصل والثوم فإنه يشمل الكهنة

المصريين الذين ذكر بلوتارك أنهم (تجنبوا أكل البصل فهو غير مناسب سواء للصيام أو الإحتفالات، لأنه من جهة يسبب العطش ومن جهة أخرى يسبب تدفق الدمع للذين يتناولونه). ويضم هذا المعسكر أيضا قدماء اليونانيين الذين إعتبروا رائحة الثوم والبصل رائحة مبتذلة أو سوقية ومنعوا آكلي الثوم والبصل من العبادة في معبد سيبيل.

ويشمل هذا المعسكر أيضا بوتوم الذي كان يخرج رواية (حلم ليلة صيف) وأعطى تعليمات إلى فريق الممثلين الذين يعملون معه : (ألا يأكلوا البصل والثوم حتى تبقى أنفاسهم طيبة الرائحة).

ولا بد من أن يوضع الكيميائيون ضمن مجموعة محبي البصل والثوم. ويعود جهم هذا إلى طبيعة مهنتهم، فقد عرف عنهم من زمن طويل أنه تستهويهم المواد التي لها رائحة نفاذة وطعم حريف وتأثيرات فسيولوجية ملموسة. وقد أوضحت الأبحاث التي قام بها الكيميائيون خلال فترة تزيد عن القرن أن تقطيع بصلة أو فص ثوم يحرر عددا من المركبات العضوية ذات أوزان جزيئية صغيرة، وأن هذه المركبات تحتوي على ذرات من الكبريت مرتبطة بأشكال من الروابط نادرا ما ترى في الطبيعة. وهذه المركبات فعالة بدرجة عالية فهي تتحول تلقائيا إلى مركبات عضوية أخرى محتوية على الكبريت، وهذه بدورها تتحول إلى مركبات أخرى. وعلاوة على ذلك فإن لهذه المركبات تشكيلة عجيبة من التأثيرات البيولوجية، فإثارة الغدد الدمية لإفراز الدموع، وهي الصفة المميزة للبصل ليست إلا مثالا واحدا. كما أن بعض خلاصات الثوم والبصل لها تأثير مضاد للبكتيريا ومضاد أيضا للفطريات، والبعض الآخر له تأثير مضاد لتخثر الدم فهي تمنع الصفائح الدموية من تكوين جلطات الدم (وهي تجمعات من الصفائح وبروتين يسمى فيبرين)، وبإختصار فإن هذه المستخلصات تعمل على منع الدم من التخثر.

وينتمي الثوم والبصل إلى عائلة الزنبق، وهما يسميان علميا أليام ساتيفام *Allium sativum* وأليام سيبا *Allium cepa* على التوالي. (وكلمة (أليام) مشتقة من الكلمة الكلتية (آل) بمعنى لاذع أو حريف). ويعتبر الثوم والبصل من بين أقدم النباتات المزروعة،

ومن المحتمل أن بدء ظهورهما كان في آسيا الوسطى منذ زمن يسبق التاريخ المكتوب. وقد اعتبر البصل والثوم لآلاف السنين جزءاً من الطب الشعبي. وقد ذكر المخطوط الأثري لائحة إيبازز Codex Ebers، وهو أحد المخطوطات الطبية المصرية القديمة المكتوبة على ورق البردى والتي يرجع تأريخها إلى عام ١٥٥٠ قبل الميلاد، أكثر من ٨٠٠ وصفة علاجية، ٢٢ منها تصف الثوم كعلاج فعال لعدد من الأمراض مثل أمراض القلب والصداع واللدغات والديدان والأورام.

ولم يكن المصريون وحيدون في هذا المضمار فإن أرسطو وأبقراط أوصيا بتناول الثوم لفوائده الطبية. كما أن بليني الأكبر، وهو عالم التاريخ الطبيعي الروماني، ذكر عدة فوائد علاجية للثوم والبصل. ووصف ديوسوريدس -وكان رئيس الأطباء للجيش الروماني في القرن الأول الميلادي- الثوم كعلاج لطرد الديدان من الأمعاء. ويقال إن الرياضيين الذين اشتركوا في الدورة الأولى للألعاب الأولمبية التي عقدت في اليونان كانوا يتناولون الثوم كمنشط.

وقد استخدم الثوم في الهند سائلا مطهرا لغسل الجروح والقروح كما أن شاي البصل استعمل في الصين من زمن طويل لعلاج الحميات والصداع والكوليرا والزحار (الدوسنتاريا). ويرتبط الطب الشعبي غالبا ببعض الأساطير، كما في الأسطورة المعروفة باسم (خل اللصوص الأربعة). تروى هذه الأسطورة أن أربعة من المجرمين المدانين استخدموا عام ١٧٢١ لدفن الموتى أثناء وباء فظيع للطاعون أصاب مدينة مارسيليا بفرنسا. وقد تبين أن حفارى القبور هؤلاء محصنون ضد هذا المرض، وظهر أن السر في ذلك هو شراب عجيب كانوا يتناولونه يتكون من نبيذ وقد نقع فيه الثوم. وإشتهر هذا الشراب في الحال وأصبح معروفا باسم (خل اللصوص الأربعة) ولا يزال الشراب متوفرا اليوم في فرنسا.

وجاءت مع هذه الوصفات الشعبية تأييدات معاصرة لفوائد البصل والثوم. وكان أول خيط من الأدلة يشير إلى أن البصل والثوم يعملان كمضادات حيوية.

فالثوم يعمل مضادا للبكتيريا وقيل أن ألبرت شويتزر Albert Schweizer استخدم

الثوم مؤخرًا في أفريقيا لعلاج الزحار الأميبي. وقد استخدم الثوم في الحربين العالميتين كمطهر لمنع حدوث الكنكرينا. وقد أثبتت الأبحاث المختبرية أن عصير الثوم المخفف بنسبة ١:١٢٥٠٠٠ يؤدي إلى إعاقة نمو البكتيريا التي تنتمي إلى الأجناس التالية: ستافيلوكوكاس *Staphylococcus*، ستربتوكوكاس *Streptococcus* فيريو *Vibrio* (ويشمل فيريو الكوليرا *V. cholerae* و *Bacillus* باسيلاس (ويشمل ب. تيفوساس *B. typhosus*، ب. ديزنترى *B. dysenteriae*، ب. انتريتيدس *B. enteritidis*). وعلاوة على ذلك فإن عصير الثوم له نشاط كبير ضد بعض الفطريات المسببة للأمراض وضد سلالات عديدة من الخميرة التي يسبب بعضها التهاب المهبل.

أما الخيط الثاني من الأدلة فهو يشير إلى أن البصل والثوم يعملان كمضادات للتخثر. وهناك دليل قديم وآخر حديث على هذا التأثير. ففي فرنسا أطعمت الفيلة التي تشكو من تخثر الدم في أرجلها بصلا وثوم. وفي عام ١٩٧٩ نشر سيناني *G.S. Sainani* وزملاءه، الذين يعملون في الكلية الطبية بجامعة بونا بالهند، نتائج دراسة وبائية لثلاث مجموعات من الأهالي النباتيين أستهلكوا كميات مختلفة من الثوم والبصل: المجموعة الأولى، كانت تتناول كميات وفيرة من البصل والثوم (٥٠ جم من الثوم، ٦٠٠ جم من البصل على الأقل في الأسبوع) والمجموعة الثانية كانت تأكل البصل والثوم ولكن بكميات أقل من الأولى (لا تزيد عن ١٠ جم من الثوم، ٢٠٠ جم من البصل في الأسبوع)، والمجموعة الثالثة لم تأكل البصل والثوم طيلة حياتها. وقد وجد عند هذه المجموعة الأخيرة التي إمتنع فيها السكان عن تناول البصل والثوم ان الوقت الذي يحتاجه الدم للتخثر أقصر من الوقت الذي يحتاجه في المجموعتين الأولى والثانية، وان كمية البروتين (فيبرينوجين) الموجودة في بلازما الدم في هذه المجموعة أعلى من كميته في المجموعتين الأولى والثانية. (ويعتبر تحول الفيبرينوجين إلى فيبرين جزءا من عملية التخثر). وكانت الدراسات التي اجريت خلال عام ١٩٧٠ قد سبق أن أثبتت أن الزيوت المستخلصة من الثوم والبصل تعوق تجمع الصفائح الدموية. وهكذا بدا وكأن الأساطير الشعبية التي كانت تدور حول الثوم والبصل بدأت تجد طريقها إلى التصديق.

حديث رسول الله ﷺ حول الثوم والبصل

يقول الرسول ﷺ عن الثوم والبصل:

ما رواه مسلم في صحيحه أنه قال عليه الصلاة والسلام: (من أكلهما فليمتهما طبخاً)^{١٦}، وأهديَ إليه ﷺ طعام فيه ثوم فأرسل به إلى أبي أيوب الأنصاري (رضي الله عنه)، فقال: يا رسول الله، تكرهه وترسل به إلي؟ فقال ﷺ: (إني أناجي من لا تناجي).

وهذا دليل على أن الرسول ﷺ لم يرفض أكل الثوم لعامة المسلمين، بل كان خاصاً به نجاته عليه الصلاة والسلام خالقه جل وعلا، والدليل: أنه أرسل إلى أبي أيوب الأنصاري ليأكله هو، وهذا يدل على وجود فوائد كثيرة في الثوم والبصل لأنه لو لم يكن كذلك لأمر الرسول ﷺ بعدم أكلهما أو حرهما على الأمة الإسلامية لذا نرى أنه عليه الصلاة والسلام قال: (إن كنتم لابد آكليهما، فأمتيها طبخاً)^{١٧} يعني إذا أراد المرء أن يأكل الثوم أو البصل فليمت رائحتهما بالطبخ.

فلنرى: ماذا يحدث للثوم إذا طبخت أو طهيت؟.

إن هرس الثوم يؤدي إلى مزج الأنزيم الذي يدعى بـ (Allicinase) والموجود في خلايا الثوم والذي يعمل على مادة الأليين (Alliine) محررة منها المادة ذات الرائحة النفاذة المسماة بالأليسين (Allicine) على الفور.

وإذا دققنا النظر في حديث رسول الله ﷺ عندما يوصي بأكل الثوم المطبوخ، لابد أن هذا دليل على بقاء نفعه، سبحانه الله! فكان الرسول ﷺ يعلم بأن الثوم له فوائد كثيرة حتى بعد الطبخ والدليل على ما ذكرناه هو: أن زيت الثوم الذي يعبأ في الكابسولات يحضر عادة بسحق الثوم في وعاء كبير، ثم يمرر بخار فوار داخل الوعاء، فتطلق المركبات الزيتية مع البخار ثم يجمع الزيت بعد تبريد الوعاء، ويتكون زيت الثوم نتيجة لتحطم مادة الأليسين

^{١٦} أخرجه أحمد ومسلم وابن ماجه والنسائي.

^{١٧} أخرجه أبو داود وإسناده صحيح (جامع الأصول في أحاديث الرسول ٥٥٣٠). وأخرجه مسلم بلفظ (فمن أكلهما فليمتهما طبخاً) أي البصل والثوم.

الموجودة في الثوم. وكتب الأخ الدكتور حسان شمس باشا في كتابه (الأسرار الطبية في الثوم والبصل) (الصفحة ٤٩) المنشور سنة ١٩٩٤ نقلا عن البروفيسور بورديا: (أن زيت الثوم فعال كالثوم الطازج في قدرته على خفض الكولسترول، ومنع تخثر الدم. لكن فعاليته في محاربة الجراثيم والفطريات أضعف بكثير من الثوم الطازج) وهذا يعني أن الزيت ينتج بالحرارة - كما ذكرنا سابقا - بيد أنه تبقى فيه الفوائد الرئيسية كخفض نسبة الكولسترول وزيادة سيولة الدم وهما خاصيتان مهمتان لا يستهان بهما.

وبعد أن أكملت مبيضة ما سلف عرضه لك أيها القارئ: وجدت أبحاثا علمية تُعَصِّدُ أيضا ماجاء به سيدنا محمد ﷺ عن الثوم المطبوخ وكما يلي: تشير هذه الأبحاث إلى أن فصوص الثوم تحتوي على كل من مادة الأليين **Alliin** والأنزيم **Alliinase**، وعند ثرم هذه الفصوص أو تقطيعها، تخرج مادة الأليين مع الأنزيم المذكور فيحول له إلى الأليسين **Allicin**، والرائحة القوية في الثوم نابعة من المادة الأخيرة أي الأليسين، وتكون الأليسين مادة فعالة/ مؤكسدة وغير مستقره وتحلل إلى مركبات أخرى (لأنها غير مستقرة) حاوية على الكبريت، وبالتالي فإن الثوم الطازج ومستحضراته تكون غير ثابتة كيميائيا، وإنما تسبب آثارا جانبية كإضطرابات المعدة وتفاعلات الحساسية عندما تؤكل طازجة. لذا فإن مستحضرات الثوم الطازج يجب أن تكون إستخداماتها محدودة لكونها تحدث الإضطرابات المذكورة آنفا.

وفي جانب آخر فإن الثوم المصنع (يقصد به الثوم المعامل - حراريا أو المخلل أو المعتق) يكون غنيا بسلسلة من المركبات الكبريتية التي تساهم في فوائد الثوم. ونظرا لأن مستحضرات الثوم المعامل حراريا تحتوي على كميات قليلة من المركبات المؤذية غير المرغوبة والمهيجة أو لا تحتوي قطعا عليهما، فتكون التأثيرات السلبية في الثوم المصنع (المعامل حراريا) أقل كثيرا من الثوم الطازج، وإليك أخي القارئ نص هذه المقالة المنشورة في نشرة **Kyolic information**، ملحقا بها المصادر التي إعتمدت عليها تلك النشرة وقد حصلت على هذه المعلومات من شبكة الأنترنت العالمية من جامعة مونستر الألمانية في

Recent scientific findings:

Recent scientific findings have given validity to these traditional methods for preparing garlic. It is well-known that garlic cloves contain alliin and the enzyme, alliinase. Cutting or crushing garlic cloves activates alliinase, which catalyzes the reaction that converts alliin to allicin. However, allicin is an odorous, highly unstable and reactive/oxidative compound which readily decomposes to other sulfur-containing compounds (5,6). Therefore, raw garlic and related preparations are chemically unstable and have been known to cause side effects, such as stomach disorders and allergic reactions when taken internally (7,8). Thus such preparations would be limited application. Furthermore, since lack of bioavailability of allicin has been shown, garlic preparations containing allicin can be useful only for external application.

On the other hand, proceed garlic is rich in a variety of sulfur-containing compounds which may act synergistically or antagonistically to provide the benefits of garlic. Since these preparations contain little or none of the harsh and irritating compounds in raw garlic, they would cause less undesirable effects when consumed internally.

5- Block E. The Organosulfur Chemistry of the Genus Allium-Implications for the Organic Chemistry of Sulfur. *Angew. Chem. Int. Ed. Engl.*, 31:1135-1178, 1992.

6- Yu T-H. and Wu C-M. Stability of Allicin in Garlic Juice. *J. Food Sci.*, 54:977-981, 1989.

7- Nakagawa S., Masamoto K, Sumiyoshi H. et al. Effect of Raw Garlic Juice and Aged Garlic Extract on Growth of Young Rats and their Organs after Peroral Administration. *J. Toxicol Sci.*, 5:91-112, 1980.

8- Lybarger J.A., Gallagher J.S., Pulver D.W. et al. Occupational Asthma Induced by Inhalation and Ingestion of Garlic. J. Allergy Clin. Immunol., 69:448-454, 1982.

إذن عزيزي القارئ الكريم: أقرأت بأمر عينيك ما ذكر حول مضار الثوم الطازج في هذه المصادر الموثوقة، حيث إنها تؤكد بأن معاملة الثوم بالحرارة سوف تقضي كلياً على كثير من صفاته غير المرغوبة. وتذكر النشرة أيضاً:

أن معاملة الثوم بالحرارة خلافاً للأغذية الأخرى هي معجزة للثوم نفسه لأن تلك الحرارة سوف تؤدي إلى تكوين سلسلة من المركبات غير الموجودة أصلاً في الثوم الطازج وهي المفيدة فعلاً. فأصبحت المعاملة الحرارية للثوم مفتاحاً لإكثار الصفات المفيدة فيه، وبالتالي قضت الحرارة على المركبات الموجودة ذات التأثيرات السمية في الثوم الطازج علماً بأن المواد المفيدة التي تتكون بالحرارة تكون كبريتية وغير كبريتية. وإليك النص باللغة الانكليزية:

Unlike most foods, food-processing does miraculous things to garlic. It triggers the formation of a cascade of compounds that do not already exist in raw garlic. Therefore, processing is the key to increasing the benefits of garlic and to decreasing or eliminating its toxic effects. A variety of sulfur-containing compounds formed through chemical and biological reactions, in addition to non-sulfur compounds, work synergistically (and/ or antagonistically) in their contribution to the benefits of garlic internally.

إذن عزيزي القارئ: أقرأت النص الإنكليزي الذي يذكر فيه كلمة المعجزة (miraculous) ويقول تصنيع الثوم (التعامل معه حرارياً) هي معجزة للثوم نفسه. وأنا بعد هذه المعلومات أتركك لتكون منصفاً وتقول بحق ما تقوله حول نبي الرحمة ﷺ، فإذا كنت تريد أن تقول عنه ﷺ شيئاً، فدعني أن أقول معك بأنه صدق الله عندما قال تعالى جل وعلا ﴿وَمَا يَنْطِقُ عَنِ الْهَوَىٰ ۖ إِنْ هُوَ إِلَّا وَحْيٌ يُوحَىٰ﴾ النجم/٣-٤. هذا ويمكن إستعمال الثوم الطازج خارجياً بوضعه على الجروح الملتهبة وما شابه ذلك لدوره الفاعل في قتل

البكتريا، ولا ننسى أن للأليسين في هذه الحالة دور مؤذٍ للأنسجة الملامسة إذن فالثوم الطازج لايجد إستعماله حتى خارجيا على الرغم من فعله المضاد للبكتريا. ولكي يطمئن القارئ الكريم من أن تصنيع الثوم يقصد به: طهيه أو شويه أو تخليله أو تعتيقه، إستسخت له هذا المقطع من المصدر السابق الذكر نفسه وهو الآتي:

Salubrious/Salutary preparations: Preparation of garlic for beneficial use can be classified into the following two categories:

1- Topical/external use: Ground or sliced raw garlic cloves applied directly onto wounds or injuries. Used in this way, allicin, produced enzymatically from alliin, may play an important role in killing bacteria to prevent infections. However, allicin may also destroy tissues on contact, as previously mentioned, thus limiting the utility of its anti-bacterial properties and making it inappropriate for internal consumption.

2- Internal use: A number of recipes for the preparation of garlic for internal use are shown in the historical herbal books published in Europe, China and India. All of these recipes include some type of processing, such as boiling, baking, pickling or aging of raw garlic. In the Orient, aging is the unique and traditional method used to increase the benefits of herbs.

<http://www.kyolic.com/inf2.htm>

ولاحظنا فيما سبق بأن الباحثين قالوا عن معاملة الثوم بالحرارة: أنها معجزة، فكيف لايقولون ذلك، فإن كلام الرسول ﷺ معجزة لا محالة فيه، ولكن علينا أن نسأل ونقول: أين زمن الرسول وأين نحن؟ أليس هذه عظمة نبي أرسل قبل أكثر من (١٤٠٠) عام؟ وكأنه ﷺ يتحدث اليوم!

أخي القارئ الكريم أنظر إلى ما نشر عن الثوم من معلومات في شبكة الأنترنت العالمية نقلا عن:

Garlic facts and information page 1

وجاء فيها: أن تناول كميات كبيرة من الثوم الطازج في الغذاء قد يكون له دور في ظهور فقر الدم، لذلك على المصابين بفقر الدم تناول مستخلص الثوم أو الثوم المطبوخ وليس الثوم الطازج. أليس هذا يطابق ماجاء به حبيبنا المصطفى قبل أكثر من ١٤٠٠ عام وإليك ما نشر حول ذلك باللغة الإنكليزية:

There is some evidence that excessively large amounts of raw garlic in the diet may contribute to the developement of anemia. Therefore, anemic patients should take only garlic extracts or garlic in cooked form, not in raw form.

أخي القارئ: فما ذكره الناشر كأنه ينقل لنا حديث الرسول ﷺ حول الثوم المطبوخ، إذن ماذا تقول عن هذا الرسول العظيم الذي لا ينطق عن الهوى ﴿إِنْ هُوَ إِلَّا وَحْيٌ يُوحَى﴾ إذن في ضوء المعاملة الحرارية فإن تناول الثوم بكميات كبيرة لا يؤدي إلى الإصابة بالأنيميا. وفي المصدر السالف ذكره فوائد للثوم، منها: أن الثوم يعمل على:

- ١- خفض البروتينات الدهنية واطئة الكثافة (LDL) المسماة أيضا بالكولسترول الضار، وهو أخطر أنواع الكولسترول ويؤدي ترسيبه في الشرايين إلى تضيق وتصلب الشرايين.
 - ٢- يمنع من تخثر الدم وذلك بمنع تجمع الصفائح الدموية (والثوم بهذه الصفة أفضل من الأسبرين لمنع تجمع الصفائح الدموية).
 - ٣- يمنع من قدرة المواد المسببة للسرطان، على تحويل الخلايا الطبيعية إلى خلايا سرطانية.
 - ٤- يحفز عوامل مناعية مختلفة مما تمنع السرطان.
 - ٥- يمنع من إلحاق الضرر بالخلايا عن طريق عوامل الأكسدة وأملاح المعادن الثقيلة.
 - ٦- يعمل على خفض الكليسيريدات الثلاثية (Triacylglycerol).
- هذا وقد لا يستبعد أن تبرهن أبحاث مستقبلية على أن الحرارة تقضي على صفات أخرى غير مرغوبة في الثوم والبصل الطازجين.

أما عن مسحوق الثوم فيذكر الدكتور حسان شمسي باشا في كتابه^{١٨}: أن الباحثين فويكة (Voig) و (Wolf) قد تمكنا في عام ١٩٨٦ من عزل مادة الأهوين Ajoene والكلمسة مشتقة من (Ajo) وتلفظ (أهو) ومعناها الثوم في اللغة الإسبانية- التي تزيد من سيولة الدم من مسحوق الثوم المحضر بطريقة خاصة، وينقل المؤلف عن الدكتور (علما):

ان تناول مسحوق الثوم الجاف والمعيّر أو الخلاصات المحضرة بالمذيبات العضوية يؤدي إلى خفض كولسترول الدم، وتقدر الجرعة الدنيا اللازمة لتحسين سيولة الدم بـ ٣٠٠ ملغم من مسحوق الثوم في اليوم (حوالي ١ غم من فصوص الغضة) ويكون التأثير أعظم بعد ست ساعات من تناول جرعة متكونة من (١٢٠٠) ملغم من ذلك المسحوق، أي حوالي (أربع غرامات من الفصوص الغضة).

وقد يسأل سائل فيقول: ما هذه المواد التي تقدر على منع الصفائح الدموية من التجمع، فتزيد من سيولة الدم؟ وخير جواب على هذا السؤال هو: ما توصل إليه الباحث (إريك بلوك) حيث يقول في مقالة نشرت في مجلة العلوم الأمريكية في نيسان عام ١٩٨٦ بعنوان (كيمياء الثوم والبصل):

وقد نجح ماهندرا جين Mahendra K. Jain و روجر كريسلي Roger W. Crecely بجامعة ديلاوير، بالتعاون مع ماريا كروز Maria R. Cruz و رافائيل أبيتز-كاسترو Rafael Apitz-Castro اللذين يعملان بمعهد فزيولا للأبحاث العلمية في كراكاس، في الحصول على مستخلصات عديدة للثوم قادرة بصورة خاصة على منع الصفائح الدموية من التجمع.

^{١٨} الأسرار الطبية في الثوم والبصل، ص ٥٠، المنشور سنة ١٩٩٤.

الثوم وعلاقته بارتفاع ضغط الدم

نشرت مجلة علمية^{١٩} أن مشتقات كاما - كلوتاميل سيستين -Gamma-glutamylcysteine الموجودة في الثوم تعمل على خفض ضغط الدم وذلك بتثبيط الأنزيم الذي يعمل على تحويل أنجيوتنسين I (Angiotensin I) إلى أنجيوتنسين II (Angiotensin II)، والأنجيوتنسين II يرفع بدوره ضغط الدم، وإستندت هذه المجلة على البحث المنفذ الموسوم (Sendl, A. Feb. 1992; Planta Medica 58:107).

الثوم يزيد من الكولسترول المفيد (البروتينات الدهنية عالية الكثافة (HDL) ويجعل المرء أقل عرضة لأنواع من السرطانات

لقد نشر عن الثوم من معلومات في شبكة الأنترنت العالمية نقلا عن (Herbal information Center- Garlic- Herbs) وجاء فيها: أن الثوم يزيد من الكولسترول المفيد (HDL)، ويقوم هذا النوع من الكولسترول بتكليس أبداننا من الكولسترول الموجود في الشرايين وغيرها، ويحملة بعد ذلك إلى الكبد حيث يتخلص هناك منه. علما بأن زيادة هذا النوع من الكولسترول تقلل من احتمال الإصابة بأمراض شرايين القلب. وتضيف المجلة أيضا: إن الذين يتناولون الثوم والبصل بكميات عالية هم أقل عرضة من غيرهم لسرطان المعدة والسرطانات الأخرى، كما أن الثوم يزيد من الخلايا القاتلة الطبيعية في الجسم ويحتوي أيضا على عنصر السيليوم بنسبة (٩) أجزاء بالمليون وأن هذه النسبة تفوق نسبة السيليوم في جميع النباتات.

ونشرت مجلة American Medical Association سنة ١٩٩٦ بحثا من جامعة أريزونا (Arizona) ذكر فيه أن السيليوم قلل نسبة الإصابة بسرطان البروستات،

وسرطان المستقيم، وسرطان الرئة بنسب ٦٣%، ٥٨% و ٤٥% في المرضى مقارنة بمن أعطيت لهم أدوية إيجابية Placebo حتى أن نسبة الوفاة عند المرضى الذين كانوا يتعاطون الدواء إنخفضت إلى ٥٠% مقارنة بمجموعة المرضى الذين يتعاطون أدوية إيجابية.

كما وقد نشرت المجلة العلمية الألمانية المسماة Deutsche Zeitschrift fuer Onkologie April 1989, 21: 52-3 عن كيفية حث الثوم الخلايا القاتلة في الجسم ضد فايروس الايدز (AIDS).



تناول السمك بكميات كبيرة يقلل الإصابة بمرض السكر

ذكرت المجلة الألمانية **Muscle and Fitness** في عددها (١١) سنة ١٩٩٦: أن زيت السمك يحتوي على أحماض دهنية من نوع (٣-أوميكا) 3-Omega، ونظرا لإحتواء الأسماك من نوع السلمون ورنجة على هذه الأحماض الدهنية فإنها تقلل جداً من الإصابة بمرض السكر، هذه هي نتائج الدراسات الحديثة التي أظهرت أن الذين يتناولونها تكون نسبة إصابتهم بمرض السكر أقل بكثير مقارنة بالذين يتناولونها بكميات أقل، لأن الحامض الدهني (٣-أوميكا) الموجود في السمك يزيد من حساسية مستقبلات هورمون الأنسولين في العضلات، وأريد أن أبين للقارئ الكريم: أن من إحدى أسباب الإصابة بمرض السكر هي انخفاض حساسية مستقبلات الأنسولين وهذا يجعل عدم ارتباط الأنسولين بمستقبلاته على العضلات أو الأنسجة الأخرى لنقل الكلوكوز إلى تلك الأنسجة. ويؤدي ذلك إلى حالة سلبية من التعاونية في عملية ارتباط الأنسولين مع المستقبل، ويحصل هذا أيضا في حالتي السمنة والداء السكري من النمط الثاني (أي الداء السكري غير المعتمد على الأنسولين NIDDM - السكري في بداية هجومه). إذن صدق الله جل وعلا عندما قال في كتابه المحكم ﴿ وَهُوَ الَّذِي سَخَّرَ الْبَحْرَ لِتَأْكُلُوا مِنْهُ لَحْمًا طَرِيًّا وَتَسْتَخْرِجُوا مِنْهُ حِلْيَةً تَلْبَسُونَهَا وَتَرَى الْفُلْكَ مَوَاجِرَ فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴾ النحل/١٤.

نعم يا رب نشكرك كثيرا، أن سَخَّرْتَ لنا البحر وما فيه من نعم كلحم السمك لكي لا نمرض ولا نصاب بأمراض مستعصية كالسكر وغيرها.. إنك يا إلهي تريدنا أن نعيش أصحاء أقوياء، فالحمد لله على نعمك التي لا تنضب.



نظرات علمية في قوله تعالى:

﴿ وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ ۝٣٠ الْأَنْبِيَاءُ/٣٠ ﴾

لا يخفى على العاقل اللبيب أن الحياة في أوسع معانيها هي: عمل متواصل، وللماء الدور الأهم في هذه الحياة.

فالحياة إذا أخذناها أولا من عالم النباتات نرى أن المركبات الحياتية كالسكر على سبيل المثال يتكون أصلا من الماء وغاز ثاني أكسيد الكربون CO_2 مع وجود طاقة الشمس، إذن لولا الماء لما استطاعت النباتات أن تحتزن أو تكون جُلّ عناصر الحياة، فبهذا يتبين لنا أن ليس للإنسان غذاء بدون الماء، ثم إن الغذاء المخزون في تلك النباتات يستفيد منها كل من الإنسان والحيوان حين يأكلانها حيث تكون تلك النباتات مصدرا للحوية والنشاط والطاقة، ويقدر ما يحصله الإنسان من الماء يوميا بنحو ٢,٥ لتر.

لذا يمكننا أن نشبه جسم الإنسان بدولة فيها الملايين من الخلايا، وكذلك من الأوعية الدموية حيث تقوم بمهمة المواصلات والتموين، وتقوم خلايا أخرى مثل الجيوش بمواجهة الأعداء من الميكروبات والفايروسات، وهذه الدولة عادة تكون ساجدة في الماء، والتواصل بين أفراد هذه الدولة وكذلك نقل المواد التموينية لاتتم فيها إلا عن طريق الماء. إذن ألا يحق لنا أن نقول: أن الماء فيه كل الحياة؟!

فلنضرب مثلا على أهمية الماء وحيويته حتى في الجملادات -إذا أخذنا كمية من الرمل وكمية من السمنت ثم مزجناهما من غير ماء، فماذا يحدث؟ لا يحدث أي شيء، حيث تبقى الرمل والسمنت خاوية بعضها على بعضها، دون حدوث أي ارتباط بين أجزاء المواد المذكورة، أما إذا أضفنا إلى هذا الخليط مقدارا مناسباً من الماء، فترى أن الأجزاء قد تفاعلت بعضها مع بعض حيث كونت كتلة كونكريتية تفوق تصور الإنسان من حيث القوة، ويمكن لها أن تتحمل أثقل وزن يفوق العقل البشري، فانظر ماذا يحمل الطابق الأرضي المكون من الأعمدة الكونكريتية -حيث نتجت هذه الأعمدة من تفاعل الرمل والسمنت بواسطة الماء- في بناية مكونة من عشرات الطوابق بل المئات منها، كناطحات السحاب على سبيل المثال، إذن فالذي جعل الرمل والسمنت الخاويتين متصلبتين بشكل يبهر العقل هو الماء الذي قال

تعالى في حقه ﴿وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيًّا﴾. نعم أخي القارئ الكريم أمعن النظر في قوله تعالى حيث يصف الماء بأنه مصدر الحياة وحتى البيوت المبنية من الطين، فالتراب لا يبني به البيوت إلا إذا أضيف إليه الماء.

أخي القارئ ربما تقول: قد نبني بيوتنا من الخشب، فأقول: حسنا، ولكن من أين تحصل على الخشب؟ فتقول: من الأشجار؟ فأقول: كيف تنمو الأشجار؟ فتقول: بالماء. إذن هل أنت مقتنع بأن الماء جُعِلَ منه كل شيء حي. حتى أن الخشب لا يمكن الحصول عليه إلا بسبب الماء الذي ينمي الأشجار، ثم نحصل منها الخشب. أليس هذا كلام من لا يفكر ولا ينام؟

أخي القارئ: إذا ما نظرنا إلى ما حولنا من أثاث وسرر ومكتبات وعُدَدٌ خشبية كلها تشير إلى مصدرها الأساس وهو الأشجار التي لولا الماء لما وجدت هذه المواد وانعدمت الحياة ولم يكن الكون شيئا مذكورا. كل ذلك يدل على حيوية الماء، وكذلك إذا نظرنا إلى الوسائد واللحاف المصنوعة من القطن، لولا الماء لما نبت شجره.

وإذا إلتفتنا إلى البوليمر أي: مشتقات البترول ومنها (اللدائن)، يتبين لنا أن منشأ البترول إما أن يكون نباتا أو حيوانا فالحيوانات عاشت لأنها تغذت على النباتات وأخذت منها الوقود... إذ لولا الماء لما نمت النباتات، ولا عاشت الحيوانات.

فلنأخذ الستائر فإنها مصنوعة إما من القطن أو من مشتقات النفط (البترول) فإن كانت مصنوعة من القطن فلا حاجة إلى الإستزادة لأنها أصبحت من البديهيات أن النباتات لا تنمو ولا تعيش بدون الماء، أما إذا كانت مصنوعة من مشتقات البترول فعلى أن نعرف مصدر البترول، فإذا وجهنا سؤالنا إلى الاختصاصيين، يجيب الدكتور (-ADAM-A-G) في كتابه (الكيمياء الصناعية): بأن منشأ البترول اما نباتي أو حيواني.

فالحيوانات عاشت لأنها تغذت على النباتات وأخذت منها القوة والطاقة، إذن فالماء عامل فعال لديمومة الحياة، وإذا نظرنا إلى أوراق الكتب والدفاتر فإنها مصنوعة من السليلوز. والسليلوز مصدره النبات، وما الملابس التي نلبسها إلا من نتاج النبات أو مشتقات البترول، لقد صدق الله حين قال عز من قائل: ﴿وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيًّا﴾ ، ولعل من يقرأ هذه الآية العظيمة يمر عليها من الكرام، فلا يحظر على قلبه -بالنسبة

للماء- إلا أموراً بسيطة، هذا الماء الذي لا يعلم أسرارهِ الكلية إلا الله العليم الحكيم وعلى الرغم من هذا فإن الله تبارك وتعالى سمح للعلماء أن يحيطوا ببعض خصائص الماء، والوصول إلى مزاياه، رحمةً من عنده سبحانه، ولعل تذكير القارئ ببعض مزايا الماء يقنعه بعظمة تلك الآية، وكذلك يثبت له بأن هذا القرآن الكريم لو كان من عند غير الله لوجدوا فيه اختلافاً كثيراً.

وإذا أردنا أن نعد فوائد الماء لضاق بنا المجال، ولكن نذكر غيضاً من فيض فنقول: كلنا يعرف أن الماء إذا انقطع عن النباتات والأشجار تصفر تلك النباتات والأشجار فتصبح هشيماً.

ثم إن جسم الإنسان لو فقد أكثر من ٢٠% من الماء فإنه يتعرض للجفاف، ثم للموت أخيراً. وبواسطة الماء تنقل المواد اللازمة (من غذائية وإنشائية وطبية.....) عبر المحيطات والأنهار، والبلاد التي تحيطها المياه تحمي سيادتها وأراضيها بواسطة الأساطيل البحرية.

ومن فوائد الماء جمالية تلك الشلالات التي تسر الناظرين وتبهر العقول. ثم لنفرض جدلاً، لو كانت المحيطات والأنهار دهناً بدلاً من الماء لما استطاعت الأساطيل والسفن أن تسبح فيه، فتغمر.

ولو كانت قوة التجاذب بين جزيئات الماء أكثر مما هو عليه الآن، لتصلب الماء ولما كان باستطاعتنا أن نستعمل الماء كيفما نشاء.

والآن عد معي واقرأ ما كتبه (الدكتور إبراهيم محمد الفشلان)^{٢٠} عن ضرورة الماء للجسم لكي تعلم حكمة الباري عز وجل في تنظيم أمور الحياة، وقد صدق الحق تبارك وتعالى حين قال: {إنا كل شيء خلقناه بقدر} القمر/٤٩، نعم لقد خلق الله سبحانه كل شيء على مقدار الحاجة إليه:

يقول الدكتور إبراهيم: الماء هو ثاني عنصر ضروري للحياة بعد الأوكسجين، ففي كل خلية من خلايا الإنسان والنبات والحيوان يوجد مقدار من الماء، لذا نرى كيف يتفاوت مقدار الماء في جسم الإنسان من فترة إلى أخرى، حيث أن الجنين البالغ من العمر ثلاثة أشهر

^{٢٠} مجلة العربي: ص ١١٥، العدد ٢٤٤، السنة ١٩٧٩ بتصرف.

يحتوي جسمه على ٩٣% من الماء أما المولود حديثاً فيحتوي على ٨٠% من الماء، والبالغ على ٧٢%، أفلا يدل هذا التقسيم على تدبير الحكيم العليم؟
فتلكم المقادير من الماء في جسم الإنسان لها حكمة كما قلنا، وبما أن للماء وظائف كثيرة في جسم الإنسان لذا كان من الضروري أن يحتوي جسم الإنسان على هذه المقادير.
فلنعد ونذكر بعض وظائف الماء في جسم الإنسان:

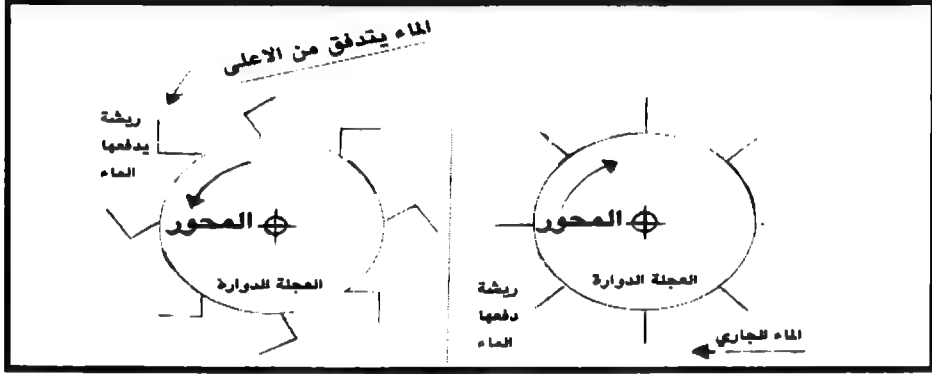
- ١- المساعدة في عمليات المضغ والبلع.
- ٢- دوره في عمليات الهضم والامتصاص وذلك بنقل وإيصال المواد الغذائية من (بروتين ودهون وأملاح...) إلى كافة أعضاء الجسم عن طريق الدم.
- ٣- لولا الماء لما كنا نستطيع التخلص من الأملاح الزائدة عن طريق الإدرار والعرق، وكذلك التخلص من بقايا الهضم في الجهاز الهضمي عن طريق التغوط، فلولا الماء لما كنا باستطاعة أحد أن ينقل تلك الأملاح والبقايا والتخلص منها، إذن أليس الماء فيه كل الحياة؟
- ٤- ويقوم الماء مقام المكيفة في تلطيف حرارة الجسم نتيجة تبخره في الرئتين ومن سطح الجلد.

٥- إن العين والأذن لا يقومان بعملية التبصر والسماع إلا بواسطة الماء فلو لم يكن الماء موجوداً في العين والأذن لتوقفا عن العمل، ويعني ذلك بأن للماء ارتباطاً بظاهرة الأبصار وتوصيل الصوت في الأذن.

٦- الماء ضروري لبقاء المفاصل والأغشية المخاطية رطبا كي تتسكن من أداء وظائفها، ولكي يمنعها من السوفان، إذن لولا الماء لما دامت حركات مفاصلنا. وهلك أعضاء جسمنا بسبب الجفاف.

٧- الماء مرتبط بالبروتينات والكربوهيدرات فله فائدة عظيمة للجسم حيث يساهم في الحفاظ على بقاء الماء داخل الجسم، بعد كل هذه الخصائص للماء لولاه كيف كان يحدث هضم الطعام وإمتصاصه؟ ويتم إيصال المواد الغذائية إلى كافة أعضاء الجسم، وكيف كنا نتخلص من الأملاح والفضلات عن طريق الإدرار والتغوط؟ وكيف كنا نسمع أو نرى؟
إذن أخي القارئ الكريم: ألا يستحق الماء الوصف الذي وصفه مولانا الباري عز وجل؟

أخي القارئ: إذا تصفحنا أوراق التاريخ نرى أن القدماء إستفادوا من الماء بالرغم من بساطة حياتهم وإستخدموه كقوة خارقة لطحن حبوبهم لصنع الدقيق ومن الدقيق صنعوا الخبز الذي يعد مصدرا أساسيا للغذاء فانظر كيف أن المياه تدير العجلات في هذين الشكلين.^{٢١}



ولم يقف إستعمال الماء لدوران العجلات لطحن حفنة من الحبوب فقط، بل تطور إلى توليد القوة الكهربائية كما يذكر الدكتور (أحمد زكي)^{٢٢} فيقول: (وقد تم إكتشاف ما يسمى بالتربين في أوائل القرن الماضي، والتربين: لفظة أفرنجية من أصل لاتيني ومعناه (لف الشيء حول نفسه) وهذا ما تفعله عجلة التربين إذ يبلغ لفها حول محورها عددا كبيرا في الدقيقة الواحدة، وبهذا قد يجوز لنا أن نسمى (التربين) بـ(اللفات). وهذه التربينات تستخدم اليوم لتوليد الطاقة الكهربائية).

ألم تر أن الإنسان إستطاع أن يبني أسدود ليخزن الماء بكميات كبيرة، ليتدفق الماء إلى الاسفل؟ ومن ثم ليلقي ريشات التربينات فيديرها، وهذه تدير المولدات لتنتج الكهرباء، إذن أخي القارئ: لولا الماء في هذا الإنتاج الكهربائي فماذا كنا ندير التربينات للحصول على القوة الكهربائية التي تضي المدن وتمد المصانع وغيرها، ولا ننسى أننا نستمد من الكهرباء سائر الطاقات، ألم يمر عليك ليلة أو ساعات وأنت من غير تيار الكهرباء؟ ثم ألم تسمع أحيانا

^{٢١} مجلة العربي، ص ٢٢ العدد (١٢٢) السنة ١٩٦٩

^{٢٢} المصدر السابق ص ٣٤.

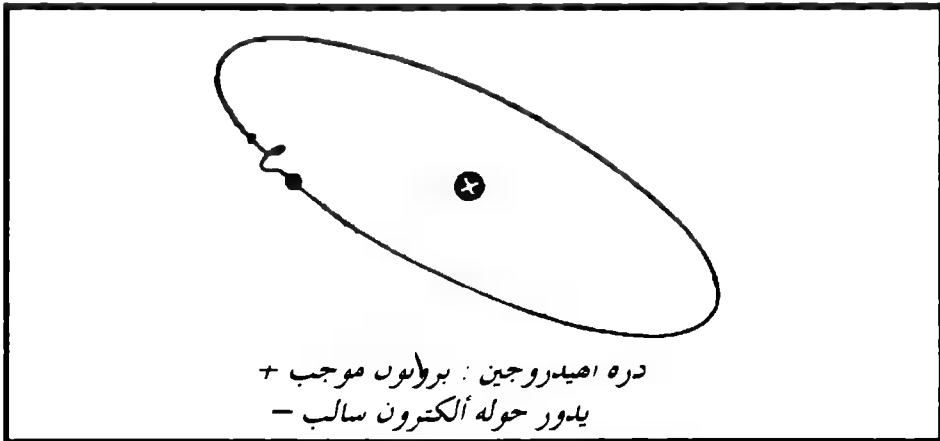
أن التيار الكهربائي قد ينقطع لمدة ساعات لإدخار الماء الذي قَلَّتْ كميته في سد من السدود ففي هذه الحالة هل تشعر بتأثير الظلام على نفسك؟ إذن أليس الماء يبعث الحياة في كل شيء؟ ويتيح لنا أن نستفيد منه للحصول على الطاقة الكهربائية، أليس الضوء المنير يحيي نفسياتنا عندما يعود إلينا ثانية؟ ولكن الذي لم يحرم من التيار الكهربائي ولم يمر بمحنة إنقطاع التيار الكهربائي لا يحس بلذة عودته ثانية!

إذن أخي القارئ: أليس حقاً أن يقول تعالى: ﴿وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ﴾؟ بلى وربنا.

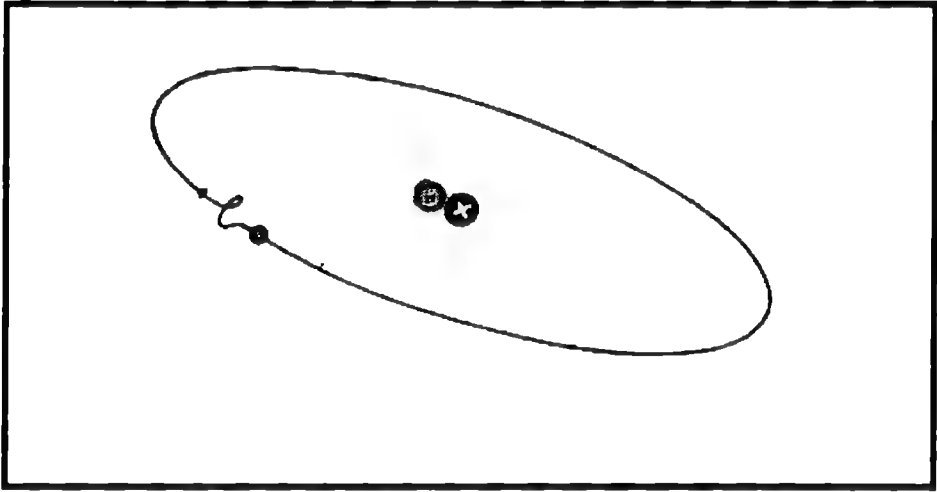
الماء الثقيل والقنبلة الهيدروجينية

قبل تعريف الماء الثقيل علينا أن نوضح بعض المصطلحات كي يتسنى لنا فهم الماء الثقيل، فمن هذه المصطلحات:

ذرة الهيدروجين: إن ذرة الهيدروجين أخف العناصر جميعاً وأبسطها تركيباً، فذراتها تتكون من جسيم واحد يسمى بروتون (Proton) يدور حوله إلكترون واحد فقط، فالبروتون موجبة الشحنة (+) والإلكترون سالبة الشحنة (-)، إذن فذرة الهيدروجين متعادلة من حيث الشحنة، ومما يجدر الإشارة إليه هو أن بعض هذه الإلكترونات تدور حول النواة بسرعة فائقة تفوق الخيال حيث تقدر سرعتها بـ (عشرين ألف ميل) في الثانية، أخي القارئ هذه الظاهرة تفوق تصور المرء (ربما يتصور البعض أنها قد تدور بسرعة الشور في الساقية) إذن من صنع هذا؟ ومن أراد؟

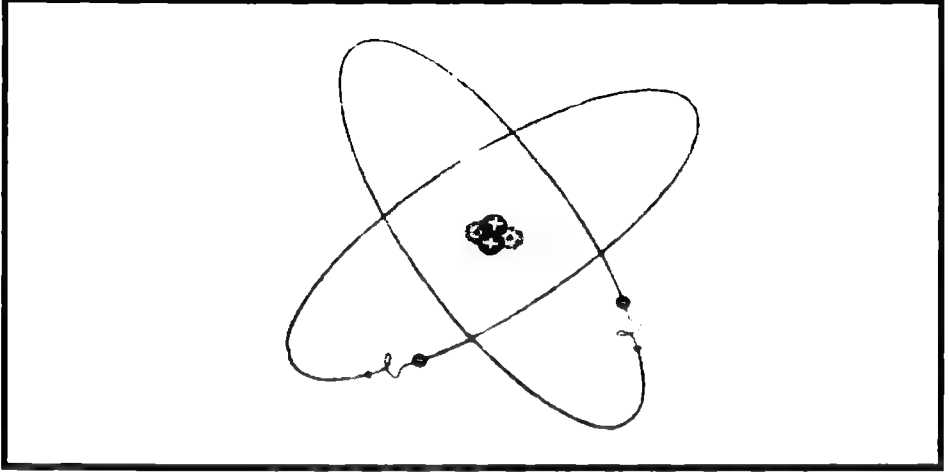


الهيدروجين الثقيل: بالإضافة إلى ذرة الهيدروجين السابقة الذكر، هناك ذرة هيدروجين أخرى تتألف من بروتون ونيوترون -وهذا جسيم عديم الشحنة- فلا هي موجبة ولا هي سالبة، وتزيد الذرة وزنا ولكن لا تؤثر في شحنتها، وبسبب زيادة وزن ذرة الهيدروجين الثقيل عن ذرة الهيدروجين الاعتيادي سميت الأولى ثقيلًا، والشكل الآتي يبين تركيب ذرة الهيدروجين الثقيل:

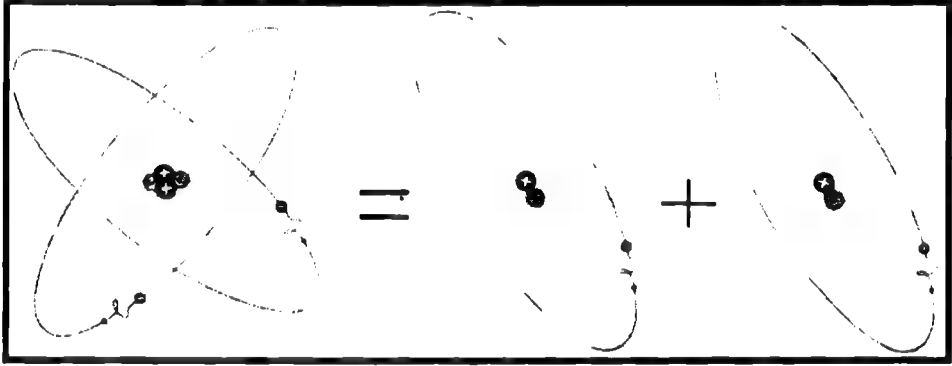


ومما تجدر الإشارة إليه هو أن ذرة الهيدروجين الثقيل توجد في تركيب بعض جزيئات الماء حيثما وجد في الأرض أو في البحار والمحيطات وذلك بنسب قليلة، لكن مقدارها كلف جدا لعظم مقادير الماء. إذن فالماء الثقيل هو الماء الذي توجد في تركيبه هذه الذرة من الهيدروجين الثقيل، وكلنا نشرب منه ولا يخطر ببالنا شيء من هذه المعلومات، ويمكننا فصل الماء الثقيل من الماء الخفيف الأكثر بالطرق العلمية، والآن بعد التعرف على ذرة الهيدروجين والهيدروجين الثقيل علينا أن نتعرف على ذرة ثالثة ألا وهي: ذرة الهيليوم. غاز الهيليوم: ذرات هذا الغاز أثقل من ذرات الهيدروجين، لأن نواتها تحتوي على بروتونين ونيوترونين أي: (٢ بروتون، ٢ نيوترون).

إذن فذرة الهيليوم تمتلك شحنتين موجبتين داخل النواة مع شحنتين ساببتين خارج النواة وتسميان بالالكترونات، عملهما الدوران حول النواة، كما هو واضح في الشكل أدناه:



إذن تتكون نواة الهيليوم، من حاصل إندماج نواتي الهيدروجين الثقيل، ومع الإندماج تخرج طاقة عظيمة، وكما في الشكل الآتي:



وتبين لنا أن الحصول على ذرة الهيدروجين الثقيل يكون من الماء الثقيل الموجود في المياه بنسب ضئيلة، فلو أردنا أن نحول نواة الهيدروجين الثقيل -المحتوية على بروتون واحد ونيوترون واحد- إلى نواة الهيليوم -ذات بروتونين ونيوترونين- فيحصل من نتيجة إندماج نواتين من الهيدروجين الثقيل طاقة هائلة، وذلك بتحريك ذرات الهيدروجين الثقيل بسرعة فائقة جدا ثم اصطدامها مع ذرة أخرى على نفس السرعة عند ذلك تتكون ذرة الهيليوم، ومن ثم تخرج هذه الطاقة المنتظرة.

ويمكنك أخي القارئ أن تسأل: كيف يتم تسريع ذرات الهيدروجين الثقيل بهذه القوة الهائلة؟

أقول: في هذه العملية نحتاج إلى درجة خيالية من الحرارة حيث تبلغ مقياسها إلى (١٠٠ مليون) درجة مئوية أو أكثر، وإذ بدأ اندماج ذرات الهيدروجين الثقيل أخرج هو من نفسه من الحرارة ما يغني من مجهودات العلماء كلها، إنه عندئذ يغذي نفسه بنفسه فيستمر الاندماج ويتسلسل.

فالقنبلة الهيدروجينية فيها هيدروجين ثقيل وبها زناد يجعلها تنفجر والزناد هو قنبلة ذرية صغيرة من اليورانيوم ، تنطلق أولا وتقوم برفع درجة حرارة الهيدروجين إلى بضع مئات من الملايين الدرجات.

وإذ يبدأ الهيدروجين الثقيل في الاندماج، فالإنفجار، لا يقف إندماجه شيء، وذلك أنه ينتج بإندماجه الحرارة التي يريد لها ليستمر الاندماج ويكتمل، إذن أخي القارئ: من الهيدروجين الثقيل الموجود في الماء الثقيل نحصل على هذه التفاعلات الخيرة للعقول ونصنع القنبلة الهيدروجينية، والبلد الذي يملك هذا السلاح يحمي مواطنيه وثرواته من كيد الأعداء، إذن أنها سلاح فيه كل الحياة لأنه يحمي حياة ملايين الناس من الأعداء فنعمنا هي وإلا فإنها تدمر الحياة، وليس بالبعيد في المستقبل أن يستخدم في أمور يسعد الإنسان كإنتاج الطاقة الكهربائية منها مثلا.

أخي القارئ أعلم ان هذه العمليات والاندماج بين ذرات هذه الغازات إنما تحدث في شمسنا في أعالي السماء فتعطينا الشمس هذا النور والحرارة الهائلة، وكذلك تعطينا الطاقة التي بواسطتها تحصل عملية التركيب الضوئي في النباتات وتدوم حياة البشر والحيوانات بها، فلولا الشمس لما كانت الحياة ممكنة.

إذن فالقنبلة الهيدروجينية تقليد لما يجري في السماء.

وهناك أهمية كبيرة للماء في حياتنا الاقتصادية إذ أصبح الماء في كثير من الأحيان يستغل كسلاح سياسي بين دولتين متجاورتين أو أكثر، وكما جعل الله من الماء كل شيء

حيّ، كذلك جعل من القصاص حياة لأولي الألباب....)

إذن فإن الحياة الإقتصادية لأي بلد كان تعتمد على موارد المياه التي ذكرناها سابقا وكذلك تستفيد البلدان من الحيوانات المائية كالأسماك وما شابهها. إذن ألا يستحق الماء بعد هذا كله أن يصفه الخالق البارئ بأنه مصدر للحياة كما يقول عز من قائل: ﴿وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ﴾.

وانظر أخيرا ماذا يكمن في ذرة الهيدروجين الثقيل وربما تعتقد أنه يمكن أن تتصور الذرة وتصفها بأنها كرة تقريبا لإفهامنا، ولكن إعلم بأن الذرات شيء من الصغر بحيث لا تراها العين، ولا تراها المجاهر، من أي صنف كان حيث أن عالم الذرات لا تدركه العقول إلا تشبيها.

يبلغ قطر ذرة الأوكسجين نحو جزأين من عشرة ملايين جزء من المليمتر الواحد. يعني إننا لو صففنا هذه الذرات صفا واحدا، وصففنا منها خمسة ملايين ذرة وقسنا الصف لكان طوله مليمترا واحدا... هذا علما بأن ذرة الأوكسجين أثقل من ذرة الهيدروجين الثقيل بأربع مرات ولكن عظمة الخالق يكمن في أن مثل هذه الذرات تلعب أدوارا في حياتنا لا يتصورها العقل أبدا، وإنما حقائق عجيبة تحير العقول ولا ننسى أن الوقوف والحيرة أمام أسرار الكون أول العبادة، وأصلها. إذن أخي القارئ: مارأيك في الذين يرمون العلم بأنه مادة صرفة، لاروحانية فيها، أليسوا هم قوماً يجهلون ؟



هدي الرسول ﷺ في الرياضة وتقليل الوزن

المقدمة:

من الضروري أن أبين للقارئ بعض المصطلحات الرياضية لكي يسهل عليه تصنيفه ومقارنته مع الرياضة التي حثنا عليها الرسول ﷺ.

من المهم جدا أن نفرق بين نوعين من التمارين:

الرياضة الأوكسجينية^{٢٣} مثل الركض لمسافة طويلة، فالشدة في هذا النوع تكون دون القصوى إذ في هذا النوع يهبط معامل التنفس أي نسبة ثاني أوكسيد الكربون في الزفير إلى الأوكسجين المستهلك خلال الركض لمسافة طويلة ففي هذا النوع من التمارين يحصل المرء على الطاقة نتيجة أكسدة الأحماض الدهنية الناتجة من تحلل الدهون وإستهلاكها، بعد نفاذ الكلوكوز المخزون، في هذه الحالة تقوم العضلة بأكسدة الأحماض الدهنية الحرة وكذلك تزيد هنا كمية الكيتونات في الدم والتي تنتج من التمثيل الغذائي للدهون في الكبد. وتستخدم الكيتونات بدورها أيضا من قبل العضلات كمادة أولية بعد إنتقاطها من الدم، إذن بهذا يتبين لنا أن الشحوم تذوب في التمارين الأوكسجينية أكثر منها في التمارين اللاأوكسجينية التي أوضحها لك فيما بعد إن شاء الله.

وإذا أردت المزيد من المعرفة في أنواع الرياضة التي تقع ضمن التمارين الأوكسجينية فعليك بالرجوع إلى كتاب (Understanding Health) طبع سنة ١٩٨٢ صفحة ٨٢. حيث يقول المؤلف: إن السباحة والمشي والركض وركوب الدراجة الهوائية والتزحلق على الجليد كلها تعد من التمارين الأوكسجينية ويصف السباحة بأنها تحسن القوة والمقاومة، ويقول أيضا أن التمارين الأوكسجينية تعمل على تقوية القلب والرئة وتنشط الدورة الدموية، ويجب أن نعلم أن في هذا النوع من التمارين الشدة دون القصوى.

أما التمارين اللاأوكسجينية، أي: التمارين التي تكون فيها الحاجة للأوكسجين أثناء التمارين أكثر مما يتزود بها الإنسان، وخير مثال على هذا النوع من الرياضة هو الركض أو الجري السريع ورفع الأثقال حيث تكون الشدة في هذه الأنواع من التمارين الرياضية في أقصاها (أي أقصى درجة من الشدة). ففي هذا النوع من الرياضة يكون التعاون بين أعضاء الجسم الداخلية للإنسان قليلة جدا للاستجابة لهذا النوع من الرياضة لأن عضلات الإنسان تعتمد في هذه الحالة على مخزونات غير دهنية كـ (الكلايكوجين) و (الفوسفوكرياتين) فهنا يتم تمويل العضلة بالطاقة من مادة أدينوسين ثلاثي الفوسفات ويختصر بـ (ATP) فيعاد بناء المركب بالذات داخل العضلات على حساب مادة (الفوسفوكرياتين) وتكون الأوعية الدموية في العضلات في هذا النوع من التمارين اللاأوكسجينية في ضيق وكأن العضلة هنا تكون مفصولة عن باقي أعضاء الجسم من حيث الحصول على الطاقة.

والفرق بين التمارين الأوكسجينية والتمارين اللاأوكسجينية، هو أن التمارين الأوكسجينية أكثر إثارة للإهتمام. فالجسم عادة في حالته الغذائية الجيدة لا يخزن ما يكفي من الكلوكوز والكلايكوجين، ليوفر الطاقة التي يحتاج إليها عند الركض لمسافات طويلة، وكم قلنا فإن معامل التنفس قبط خلال الركض لمسافات طويلة وهذا يشير إلى التحويل المتدرج في استعمال الأحماض الدهنية الحرة تدريجيا بنقصان خزان الكلوكوز، وكما هو الحال في حالة الصوم، فالعضلة هنا تؤكد الأحماض الدهنية مفضلا ذلك على الكلوكوز لأن الحوامض الدهنية تتوفر للتمثيل الغذائي.

إذن، فالتمارين الأوكسجينية تكون أكثر فائدة من التمارين اللاأوكسجينية من حيث التمثيل الغذائي.

المشي في أحاديث الرسول ﷺ

أما بالنسبة للمشي، فلقد حثنا رسول الله ﷺ على المشي حيث قال: (كل خطوة يخطوها أحدكم إلى الصلاة يكتب له بها حسنة ويمحى عنه بها سيئة)^{٢٤}. وهذا يدل على أن السعي إلى المساجد رياضة فضلا عن الثواب ومحو الخطايا.

^{٢٤} رواه الإمام أحمد عن أبي هريرة، قال: (الأمام: حديث صحيح (الجامع الصغير)، ٤٥٢١.

أخي القارئ: أنظر إلى رحمة الخالق وعطف الرسول على المؤمنين! فائدة على فلئدة.. رياضة.. وأجر ومحو للسيئات، ما أعظم هذا الدين! أليس علينا أن نعتب أنفسنا عندما نكون مقصرين تجاه ديننا الحنيف ووصايا رسولنا الحبيب؟
أنظر: كأن الرسول ﷺ يقول لنا إذا خطوت فإن الله يعطيك أجرا قدره كذا وكذا، إضافة إلى جعلك إنسانا قوي البدن، صحيح الجسم، فالمؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف، وفي كل خير كما قاله الرسول ﷺ...

سبحان الله! يحثنا الرسول ﷺ على المشي ويشيرنا بالأجر والثواب، ومع ذلك غتت عن تنفيذه، بينما يقوم به غيرنا، وا أسفاه: فكان الرسول ﷺ أمرهم بذلك ولم يأمرنا به، ألا فليعلم كل مسلم بأننا نأثم على عدم إمتثال أوامر الرسول ﷺ ووصاياه.
وإذا تصفحنا كتب السيرة يتبين لنا كيفية مشي الرسول ﷺ حيث يصفه كتاب السيرة بأنه ﷺ عندما كان يمشي، كان يخطو إلى الأمام بقوة وكأنه يهبط قدمه من مكان عال على الأرض، وهذا نصه: (إنه إذا مشى ﷺ تكفأ كأنما ينحط من صلب)^{٢٥} تكفأ: يعني مشى إلى الأمام بقوة، وصبب معناه: مكان عال.

أخي القارئ: أنظر من جهة أخرى إلى ما كتب حول المشي القوي في كتاب: (Understanding Health) المؤلف من قبل علماء الغرب المختصين^{٢٦}، إذ يقول: إن التمارين الهوائية مثل المشي القوي أو النشاط (Vigorous walking) يعمل على تقوية القلب والرئة والدورة الدموية.

أخي القارئ: أنظر ثم تدبر فكان ما فعله الرسول ﷺ في المشي يترجم أحدث ما كتب عن المشي في الطب الرياضي في العصر الحديث... ثم دعني لأقارن مشي الرسول ﷺ الذي ذكرته آنفا: إذ كان يرفع قدمه الشريف ويترها كاملة على الأرض، أي كان يمس

^{٢٥} الحريق المختوم المؤلف من قبل العلامة صفى الرحمن المباركفوري، سنة ١٩٩٧، الصفحة: ٤٩٨، وكذلك كتاب

الشمائل المحمدية: ٨-٢٢.

^{٢٦} طبع ١٩٨٢، ص ٨٣.

قدمه الأرض مسا كاملاً ابتداء من العقب إلى الأصابع، مع ما كتبه البروفيسور الروسي المدعو (دمتري- دونسكوى) وهو من أبرز خبراء الميكانيكا الحياتية في الاتحاد السوفيتي حيث يقول^{٢٧}:

(إن طريقة المشي الخاطئة تسبب لنا مختلف أمراض العمود الفقري والغضاريف، فالبعض عندما يمشون يضربون كعوب أقدامهم بالأرض فينتج عن ذلك صدمات تنتقل من خلال العمود الفقري إلى الرأس، مما يؤدي هذه الصدمات بمرور الزمن إلى إنزلاق الوسائد الواقعة بين الفقرات وضغطها على الأعصاب، إضافة إلى توتر الأنسجة الرابطة للقدم....

فحتى تتم للمرء الفائدة الصحية من المشي وكي يحافظ على بنية جسمه سليمة وتجنبه من أمراض الهيكل العظمي والمفاصل، عليه أن ينتبه باستمرار إلى طريقة مشيه فيبدأ بحركة قوية من عضلات الحوض والفخذ كي تمس القدم الأرض مساً كاملاً ابتداء من العقب إلى الأصابع فيتم حينئذ امتصاص الصدمات الناتجة عن إرتطامها بالأرض.

وكذلك يجب على المرء أن يحافظ على جسمه في وضعه الصحيح بحيث يكون العمود الفقري منتصباً.. على زاوية قائمة، والبطن مشدودة إلى الداخل والرأس مرفوعاً).

فانظر إلى مشية الرسول كيف وصفت في كتب السيرة حيث كان يمشي إلى الأمام بقوة وكأنه يضع قدمه من مكان عال على الأرض، فإذا رفع المرء قدمه إلى الأعلى فلا مناص من أن ذلك يؤدي إلى حركة قوية من عضلات الحوض والفخذ.

إذن يا أخي: ماذا بعد كل هذه التوضيحات؟ هل يمكن أن تصدر هذه الأمور التي تتماشى مع العلم جنباً إلى جنب في عصر التقدم والتكنولوجيا من رجل أمي عشوائي، وعن طريق الصدفة؟ كلا! إنه رسول يوحى إليه رب السموات والأرض، فهو لا ينطق عن الهوى، ولا يعمل شيئاً ولا يتحرك إلا بإرشاد من رب العزة جل جلاله.

إذن أليس علينا جميعاً أن ندع الشكوك حول هذا الدين؟ لأن مبلغه هو نبي مبعوث من عند الله لا جدال فيه.

^{٢٧} الجديد في العلوم عن Sputnik والتكنولوجيا ١٩٨٨. العدد (١) ص ٣٦، ٣٧.

فلنعد إلى فائدة أخرى للمشي، يذكرها الدكتور (حسان شمي باشا) حيث يقول:
(فالقيام بتمارين رياضية منتظمة يفيدك جدا في علاج الإمساك)^{٢٨}. أنظر فالمشي يفيدك في
تحريض نشاط القولون والتخلص من الإمساك! فهل من مزيد؟

نعم هناك فائدة أخرى وهي أن الرياضة تزيل الكآبة أيضا، لأن الفرد ذا النشاط
الرياضي له مقاومة عالية للكآبة هذا ما ذكره كتاب: (The Olympic book of
sport medicine) المؤلف من قبل: (A. Dirix, H. G. kunttgen and k. Tittel)
المطبوع سنة ١٩٨٨ صفحة ٣٥١.

إذن .. هذه هي فوائد ما حثنا عليه رسول الله ﷺ، وقد لا أبالغ إن قلت إنك يا
رسول الله كأنك تعيش معنا وستعيش مع أحفادنا ومع العالم إلى يوم القيامة.

الرمية وحديث الرسول ﷺ

إن الرمي الذي ذكره الرسول ﷺ يعمل على تقوية الذراعين وبالإضافة إلى ذلك فإن
هذا النوع من الرياضة يحتاج إلى تركيز ذهني عال، وربما يتعجب المرء من ذكر النبي ﷺ
للرمي فإذا دققنا في الرمي نرى أنه يقوي عضلات اليدين والسواعد وبالإضافة إلى ذلك فإن
هذا النوع من الرياضة يحتاج إلى تركيز ذهني عال على الهدف مما يُعَلِّمُ الفرد أن يكون دقيقا
ومركزا على الهدف وهذه الدقة والتركيز لا تذهبان سدى بل تجعلان صاحبهما يكون دقيقا
في كل أمور حياته بحيث أنه إذا أنجز عملا ما في أمور الدنيا سينجزه بدقة فائقة، أليس هذه
الرياضة تربية فكرية؟ فالمرء عندما يبحث في أمور الحياة في كل المجالات سواء كان أستاذا
جامعا أو غيره سيكون دقيقا ويركز في لبِّ اختصاصه بشكل لا يرضى بالتعالييل السطحية،
فالصانع سيركز في صنعه، والطبيب يركز في مهنته ويدقق في فحصه. ألخ من الأعمال، فإذا لم

^{٢٨} كيف تتخلص من الإمساك. ص ٢٨.

تكن أخي ممن يهوي هذه الرياضة فإن هذه الرياضة دخلت الألعاب الأولمبية وتعد من الألعاب الرياضية الممتعة لكثير من الناس.. سبحانه الله تدخل الرماية التي أوصى بها الرسول ﷺ في الألعاب الأولمبية. إذن فإن هذه الرياضة هي تربية ورياضة وتسلية.. أنظر: هذا هو الرسول ﷺ أوصانا بانواع الرياضة وعلينا تطبيقها.

فكل ما أمرنا رسولنا هو لغرض أن نعيش عيشة صحيحة أقوىاء الجسم.. أقوىاء العقول، دقيقين في العمل مركزين في أمور دنيانا.

ركوب الخيل وحديث الرسول ﷺ

روى ابن ماجة في سننه - كتاب الجهاد- عن عقبة بن عامر الجهيمي (رضي الله تعالى عنه) قال: قال رسول الله ﷺ:

(إرموا واركبوا، أن ترموا أحب إلي من أن تركبوا، وكل ما يلهو به المرء المسلم باطل إلا رمية بقرصه.. وتأديته فرسه.. وملاعبته إمرأته.. فإن من الحق) رواه أهل السنن بسند صحيح.

كان الرسول ﷺ يسابق بين الخيل ، وكان يسابق على ناقته العضباء، فكم منا في الشرق لايميل ولا يتمنى إلى هذا النوع من الرياضة، فإن هذه الرياضة دخلت بشق أنواعها في الأولياد، وإنما تبث القوة والخفة في جسم الإنسان وفضلا عن ذلك فإنه تنفيذ لأمره ﷺ.

تقع أكثر أنواع الرياضة التي امر بها رسولنا ﷺ ضمن التمارين الأوكسجينية المصاحبة لـ(شدة دون القصوى)، وكما ذكرنا فإن التمارين الأوكسجينية تؤدي إلى تحلل الدهن الزائد في الجسم والحفاظ على وزن طبيعي. ولا يعني ذلك أن التمارين اللاأوكسجينية غير مفيدة فإنها أيضا تقوي العضلات، فالركض السريع أو الجري لمسافة قصيرة قد أقره الرسول ﷺ حيث يذكر عن عائشة (رضي الله عنها) أنها قالت: (سابقني رسول الله ﷺ فسبقته، ثم سابقني فسبقني فقال هذه بتلك) رواه ابو داود بسند صالح ،

وقد صار رسول الله ﷺ رجلاً يدعى (ركانة) وهو رجل معروف بالقوة والشدة فصرعه رسول الله ﷺ ثلاث مرات. أنظر أخي: وكأنه ﷺ يعيش في عصرنا هذا، فإن ركوب الخيل وسباقاته أصبحت من أنواع الرياضة الآن في الغرب.

الرياضة وتقليل الوزن

عن جمعة (رضي الله عنه) أن النبي ﷺ رأى رجلاً عظيم البطن، فقال باصبعه: (لو كان هذا في غير هذا لكان خيراً لك)^{٢٩}. أي لو كانت هذه الضخامة في العقل والإيمان كلن أفضل من ضخامة بلا فائدة، أنظر أخي أن كبر حجم البطن دليل على تراكم الشحوم وكثرتها في الجسم والتي تسبب أمراضاً كثيرة مثل زيادة كولسترول الدم والكليةريدات الثلاثية، كما أن السمنة المفرطة قد تعرض صاحبها إلى الإصابة بالسكر وغيره من الأمراض العصرية، أنظر سبحان الله وكأن الرسول ﷺ يعيش معنا الآن ويوصينا بتقليل الوزن لكي يبعدنا عن الإصابة بالأمراض.

إذن أخي القارئ: لا تخالفني أبداً إذا قلت إن الحديث السالف الذكر من قبل سيد الكائنات حول صاحب البطن العظيم إشارة منه ﷺ لأن يتخلص صاحبه من وزنه الزائد، وهذا ممكن لأنه لو لم يكن ذلك ممكناً لما أمره الرسول ﷺ بذلك، وتنفيذ تلك الأوامر سيجعل صاحبه مالك جسم سليم وكما هو معروف فالعقل السليم في الجسم السليم، وكما يقال إذا زاد العقل زاد الإيمان.

ثم أنظر أخي القارئ: أن رسولنا لا يريد أن يكون منظر أجسامنا منظرًا مشوهاً سميناً، عظيم البطن، يُعلمنا أن نأكل ولا نفرط في الأكل لكي لانسمن، وبحسنا على أنواع الرياضة ليحافظ على صحتنا إضافة إلى أننا سنؤجر على تنفيذ أوامره، إذن فإنها رياضة وتسلية

^{٢٩} رواه ابن أبي الدنيا والطبراني بإسناد صحيح

وأجر، ويقول صاحب كتاب الحقائق الطبية في الإسلام الدكتور الجراح عبدالرزاق الكيلاني في الصفحة ١٧٦:

(وما يتناوله المرء زيادة عن ذلك يكون عَيْناً على جسمه، وَمَضِيعَةً لِمَالِهِ، لأنه إما أَنْ يَطْرَحَهُ الجسم مع الفضلات، فَيَتَعَبُ القلبَ والكبدَ والكلَى والرئتين في طرحه، وإما أَنْ يتراكم بشكل دهون تحت الجلد، وحول الأمعاء، وفي العضلات، وحول الأوعية الدموية، فتصلب الأوعية، وتشخ الأعضاء، ويزداد وزن الجسم فيشكل عبئاً إضافياً على القلب؛ لأن كل ١ كلف يزيد عن الوزن المثالي للجسد سيزيد معه طول الأوعية الدموية في الجسم ثلاثة كيلومترات- على القلب أن يضخ الدم فيها، وبينما هو مصمم ليقدم ٦٠ أو ٧٠ كلف، إذا به مضطر لخدمة ٩٠ أو ١٠٠ كلف، فيصاب بالإرهاق، ثم بالإفلاس باكراً).

لذلك كان النبي ﷺ يقول: (اللهم اجعل رزق آل محمد قوتاً، وفي رواية كفافاً) رواه الشيخان.

وكان عمر بن الخطاب (رضي الله تعالى عنه) يقول: (ياكم والبطنة في الطعام والشراب، فإنها مفسدة للجسم، موروثة للسقم، مكسلة عن الصلاة؛ وعليكم بالقصد فيهما، فإنه أصلح للجسد، وأبعد عن السرف، وإن الله (تعالى) لَيُغْفِضُ الْخَبَرَ السمين، وإن الرجل لن يهلك حتى يؤثر شهوته على دينه) رواه أبو نعيم في الحلية (كتر العمال ٤٧/٨).

ولذلك شرع الصيام شهراً في السنة، واستحبَّ صيام الإثنين والخميس، وأيام الثلث عشر والرابع عشر والخامس عشر: (الأيام البيض) من كل شهر، لطرح الفضلات، وإعلاء وزن الجسم إلى حدِّه المثالي.

روى مسلم في صحيحه - كتاب فضائل الصحابة - عن عمران بن الحصين (رضي الله عنه) أن رسول الله ﷺ قال:

- (إن خيركم قرني، ثم الذين يلونهم، ثم يكون بعدهم قوم يشهدون ولا يستشهدون، ويخونون ولا يُتْمَنون، ويُتَدْرُونَ ولا يوفون، ويظهر فيهم السمن).

- ولا يتمنون: وفي بعض النسخ يُؤْتَمَنُونَ، ومعناه يخونون خيانة ظاهرة بحيث لا يبقى معها أمانة.

وروى البخاري في كتاب الشهادات، عن عمران بن الحصين (رضي الله تعالى عنه) قال: قال رسول الله ﷺ: (خيركم قرني، ثم الذين يلوهم، ثم الذين يلوهم، قال عمران: لا أدري أذكر النبي ﷺ بعد قرنين أو ثلاثة؟ قال النبي ﷺ: (إِنْ بَعْدَكُمْ قَوْمًا يَخُونُونَ وَلَا يُؤْتَمَنُونَ، وَيَشْهَدُونَ وَلَا يُسْتَشْهَدُونَ، وَيَنْدَرُونَ وَلَا يُوفُونَ، وَيُظْهَرُ فِيهِمُ السَّمَنُ).

ما يهمننا - هنا - من هذا الحديث، هو فقرة: (ويظهر فيهم السَّمَنُ) إذن فالنبي ﷺ هو ضد السَّمَن، ويقول إنه يظهر في قرون السوء، ملازما لصفات الخيانة، وشهادة الزور، وعدم الوفاء بالعهود، وهذه كلها من صفات المنافقين والعياذ بالله تعالى ولا بدع في ذلك، فالسَّمَن دليل الشرِّ والتَّهَم وحبِّ الدنيا، وقد قال سيدنا عمر بن الخطاب (رضي الله تعالى عنه): (وإن الله تعالى ليُبْغِضُ الْخَبَرَ السَّمين) وقالت السيدة عائشة (رضي الله تعالى عنها): (إن أول بلاء أصاب الأمة بعد فقد نبيها ظهور السَّمَن فيهم).

إذن أنظر أخي: كيف أن للسمنة دورا في تغيير صفات الإنسان، وهذا قول من لا ينطق عن الهوى.

فالإنسان بحاجة إلى مقدار معين من الغذاء -وحسب جهده- ومازاد عن ذلك فيعتبره العلم والطب زيادة، فضلا عن أنه من الناحية الإقتصادية يعدّ تبذيرا لأن الزائد بلا شك يتراكم في الجسم بشكل الدهون، أو يلفظ خارجا. ورُبَّ من قائل يقول: كيف أحافظ على وزني؟ فهناك جداول خاصة للوزن المثالي وهناك قاعدة عامة وهي: أن يقيس المرء طوله بالسنتيمترات وي طرح من هذا العدد ١٠٠ فيكون الباقي الوزن المثالي بالكيلوغرامات ، فإذا كان طولك ١٨٠ سم، فوزنك المثالي هو ١٨٠ - ١٠٠ = ٨٠ كغم، فالحفاظ على هذا الوزن يقيك من شر السمنة.

ربما يسأل المرء ويقول: ماذا بالنسبة للفرد الذي يرجع سمته إلى حالة وراثية لامناس منها؟ أخي لا عتب على هذا الفرد وتعتبر هذه الحالة شاذة، ولا ينطبق عليه حتماً ما قاله

سيدنا عمر بن الخطاب: (إن الله تعالى ليغض الخبر السمين)، وخاصة إذا اخفقت لديه كل المحاولات لخفض وزنه، كاستخدامه للأدوية، ومزاولة الرياضة أو تقليل الغذاء. أخي القارئ: ليس من الغرابة والعجب أن يتحدث هذا النبي ﷺ قبل أربعة عشر قرناً عن السمنة التي أصبحت اليوم حديث المجلات والإذاعات والصحف؟ أخي فكر جيداً إن (١٤) قرناً فترة لا يتصورها العقل فإذا لم تكن ممن عمره فوق الستين، فاسألهم، فقبل (٥٠) عاماً لم تكن تجد ثلاثة واحدة في أي بيت في العراق... وربما حتى في الخارج، ولم يكن التقدم العلمي بالغا تلك الدرجة من الرقي، وحتى في الطب فكانت عملية المعدة قبل ٤٠ عاماً من العمليات الكبرى... إذن ما بالك قبل ١٠٠ عام و ٢٠٠ عام ثم قبل ألف وأربعمائة عام... وفي ذلك الحين تحدث رسولك المصطفى ﷺ عن السمنة التي هي كما قلنا حديث الساعة، نظراً لمساوئها الكثيرة.. وأوصانا بأنواع الرياضة لتتخلص من هذا الداء.

أما الإفراط في الأكل والشرب والإسراف فيهما فيؤديان كثيراً إلى السمنة، فهنا عزوجل عنهما حيث قال: ﴿يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِندَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ [الأعراف/٣١].

كما أنه يعتبر تبذيراً ويكون صاحبه من المبذرين الذين ينطبق عليهم قوله تعالى: ﴿إِنَّ الْمُبَذِّرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيَاطِينِ وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِرَبِّهِ كَفُورًا﴾ [الإسراء/٢٧]. فالإسلام يحب الاعتدال في كل أمور الحياة حتى في الرياضة، عليك ألف صلاة يا رسول الله إنك تجعلنا مقتصدين غير مبذرين أصحاء غير مرضى.

والآن آن الأوان لأذكر حديث رسول الله ﷺ عندما قال: (أذبيوا طعامكم بذكر الله والصلاة، ولا تناموا عليه فتفسدوا قلوبكم).^{٣٠}

ربما المقصود في قوله ﷺ (فتفسدوا قلوبكم) القسوة المعنوية والروحية... لكن الأطباء فسروه بقسوة الشرايين، أي تصلبها وهذا هو المرض الذي يؤدي إلى الذبحة الصدرية وهو تفسير علمي قريب إلى منطق الحديث وسياقه^{٣١}....

^{٣٠} رواه الطبراني في الأوسط، قال المنذري ورواته ثقات (التريغيب والترهيب ٩/٢).

^{٣١} الفنجري - ص ٥٣.

سبحان الله يتحدث الرسول عن تصلب الشرايين! ... ولا ننسى أن الصلاة رياضة فيها القيام والقعود، والصلاة تساعد على الهضم بالإضافة إلى أنها رياضة روحية وعماد الدين وركن من أركان الإسلام.

ورب سائل يسأل هنا ويقول: عرفت أن الصلاة رياضة وإنما تذيب الطعام وتضممه ولكن ماذا عن ذكر الله وما دخله بهضم الطعام أو إذابته، أقول: قل لي أخي: ماذا يحصل لك إذا ذكرت الله؟.. فالجواب: ليطمئن قلبي، ثم أقول لك: إذن ماذا يحصل لك إذا أكلت ولم تذكر الله؟ تقول حتما: تشغل أفكاري بأمور الدنيا وأكثرها القلق... واخل، وما هو فعلى تلك الأمور؟ لا يخفى أن مشاغل الدنيا كثيرة وهي تؤدي إلى السمّة كثيرا فخلال العوامل النفسية يقبل المرء على الطعام بشراهة؛ ثم أعلم إذا كنت ذاكرة لله فلن تأكل كثيرا، لأن الله قال لك: ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا﴾ [الأعراف/٣١]، فإذا لم تسرف فيهما فإن جسمك سيحصل على الطاقة لإستهلاكها لأعماله اليومية من الطعام القليل الذي تأكله وربما من إذابة بعض الشحوم المخزونة في الجسم فلا تسمن حينئذ، إذن أنت الآن معي؟ فإذا ذكرت الله لا تسمن لأنك تطبق أوامره ولا تأكل كثيرا ولا تسرف في الأكل والشرب، فالإسلام وحدة متكاملة لا يجوز ترك بعض تعاليمه والعمل بالأخرى. ثم أن التفكير في مشاغل الدنيا ومحدثاتها بغفلة عن الله يزيد القلق، ولا يخفى أن القلق والإنفعال سيؤديان إلى إفراز هورمون الأدرنالين، والأدرنالين يقلص الشرايين المحيطة وهذا بدوره يرفع ضغط الدم، كما يسرع من دقات القلب وقد لا تقف الحالة عن هذا الحد بل إذا زاد القلق والإنفعال واستمر (في غفلة عن ذكر الله الذي يطمئن به قلب المؤمن) سيؤديان إلى أمراض عصرية كثيرة. أخي القارئ أنسينا قوله تعالى: ﴿أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ [الرعد/٢٨] ؟. وكما قال تعالى أيضا: ﴿الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ﴾ [آل عمران/١٩١].

وهنا أمرنا الله جل وعلا أن نذكره مع إنشغالنا بأمور الدنيا أي حشا على أن لا نغفل عنه، إذن فإذا كان الله في قلوبنا فكيف نفعل.. وكيف تتوتر أعصابنا، ولا أبالغ إذا قلت أنه

يُكْمِنُ فِي ذِكْرِ اللَّهِ فِي إِذَابَةِ الطَّعَامِ (أي: هضمه) أسراراً وفوائد أخرى قد لا يكشفها العلم إلى يوم القيامة، فإذا كان تأثير العصارات الهضمية كالأنزيمات، والعصارات البنكرياسية وغيرها من المواد وهي جميعاً من صنع الله يهضم الطعام فكيف يكون تأثير ذكر خالق تلك الأنزيمات والعصارات على الطعام نفسه.. فهذا قول من لا ينطق عن الهوى. يارب شكراً على رحمتك فإننا مدينون لك. ولا أعتقد أن تطبيق ذكر الله مع تنفيذ أعمالك اليومية صعب لأنه نرى أنك كثيراً ما تتحدث مع صاحبك وتفكيرك في مكان آخر، أو تشتغل في حرفة أو عمل وتفكيرك في مكان آخر، فليكن أخي فكرك منشغلاً بالله وأنت تعمل... ما أحلاها. وليس هذا العمل بالمستحيل وإلا لما كلفنا الله به فانظر إلى قوله تعالى: ﴿رِجَالٌ لَا تُلْهِهِمْ تِجَارَةٌ وَلَا بَيْعٌ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ﴾ النور/٣٧.

ثم أنظر أخي القارئ: الكريم أن الرسول ﷺ لم يأمر بالرياضة العنيفة ولا رياضة المراثون ولا رفع الأثقال، إنما أمرنا برياضة معتدلة للذيذة لصحة منشطة للدورة الدموية ومقوية للجسم في الوقت نفسه، فما اختاره الرسول من أنواع الرياضة قبل أكثر من ١٤٠٠ عام اختاره أقدم الدول في العالم وأكثرها تقدماً وحتى مواطنوا الدول الفقيرة تودعه إلا أنه لا توجد لدى دولهم الإمكانية ليزاولوا بعض أنواعها. ثم إن المؤمن الذي يتبع فُحج رسوله يكفي هذه الأنواع من الرياضة التي أمر بها الرسول ﷺ، لأن المؤمن الصحيح يجب أن يتبع فُحج رسوله ولا يفرط في الأكل، فرياضتنا بقدر ما نأكل حيث روى الترمذي أن النبي ﷺ قال: (ما ملأ ابن آدم وعاء شراً من بطنه، بحسب ابن آدم لُقيمات يُقمن صلبه، فإن كان لا بدَ فاعلا، فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لِتَنَفُّسِهِ) وروى نحوه النسائي وابن حبان، والحاكم، وقال الترمذي: حديث حسن.

وروى البخاري، أن رجلاً كان يأكل كثيراً.. فأسلم، فكان يأكل أكلاً قليلاً؛ فذكر ذلك لرسول الله ﷺ فقال: (إن المؤمن يأكل في مَعَى واحدٍ، وإن الكافر يأكل في سبعة أمعاء) رواه مسلم (٢٥١٤) عن أبي موسى الأشعري.

يقول الدكتور عبدالرزاق الكيلاني في كتابه الحقائق الطبية في الإسلام (١٩٩٦) (كل

شيء في الدين الإسلامي له هدف يسعى إليه.. ووظيفة يعمل من أجلها، فالمسلم لا يتناول الطعام من أجل الشعور بلذة الطعام.. وإنما من أجل حفظ صحته وقوته، لكي يستطيع أن يحيا ويعبد الله (سبحانه وتعالى) فهو ليس كالبهائم أو الكفار... يعيش ليأكل، وإنما هو يأكل ليعيش؛ يقول سبحانه وتعالى: ﴿وَالَّذِينَ كَفَرُوا يَمْتَحُونُ وَيَأْكُلُونَ كَمَا تَأْكُلُ الْأَنْعَامُ وَالنَّارُ مَثْوًى لَهُمْ﴾ محمد/١٢ ويقال لهم يوم القيامة: ﴿أَذْهَبْتُمْ طَيِّبَاتِكُمْ فِي حَيَاتِكُمُ الدُّنْيَا وَاسْتَمْتَعْتُمْ بِهَا فَالْيَوْمَ تُجْزَوْنَ عَذَابَ الْهُونِ بِمَا كُنْتُمْ تَسْتَكْبِرُونَ فِي الْأَرْضِ بِغَيْرِ الْحَقِّ وَبِمَا كُنْتُمْ تَفْسُقُونَ﴾ الأحقاف/٢٠.

أخي القارئ ألم تسمع؟ حين تذهب إلى الطبيب وأنت تشكو من أمراض كثيرة كالضغط والسكر والقلب.. وإلى آخره من الأمراض العصرية، فأول ما يقول لك كل قليلا: قلل من وزنك. أخي القارئ: لو كنت طبقت تعاليم الإسلام لما أصابك كثير من هذه الأمراض العصرية فطبق فمح رسولك تفلح وتصح في الدنيا ولك الأجر في الآخرة، فالمسلم القوي خير من المسلم الضعيف.

إن أمر الرسول بتقليل الوزن هو ما يوصي به جميع الأطباء في هذا العصر.. إذن أنظر هذا هو ما قاله الرسول لنا قبل أكثر من ١٤٠٠ عام، فإنه ﷺ بهذه التوصية يحل لنا المشاكل الناجمة عن السمنة... سبحان الله وكأنه يعيش مع هذا العالم في عصرنا الحاضر وإلى يوم القيامة. وفي هذا المجال أود أن أذكر مقالا بعنوان (الوزن الزائد.... من أسباب العقم أيضا) وقد نشر في مجلة سيدتي Sayidaty بعدد ٧١٩ سنة ١٩٩٤ في بريطانيا، يتحدث فيه الطبيب الدكتور عبدالرحيم حالوب (الإستشاري في النسائية والعقم بمستشفى بلزلدون وهارلي ستريت بلندن وقد أختير أن يكون (طبيب بريطانيا) لعام ١٩٩١، حيث يشرح العلاقة الدقيقة بين السمنة الشديدة والعقم ويصرح بأن السمنة المفرطة قد تسبب العقم للمرأة والرجل.. ولكي تطمئن أكثر فأعطيك عنوان كتاب علمي حديث منشور سنة ١٩٩٤ يذكر فيه أن السمنة أو الوزن الزائد سبب من أسباب العقم، والكتاب بعنوان:

Clinical Gynecology Endocrinology fertility لمؤلفيه

Leon speroff, Robert H. Glass, Nathan G. Kase الصفحة ٤٦٢.

أما نص المقالة حول (الوزن الزائد... من أسباب العقم أيضا) فقامت بإستنساخها في صفحة ٧٢ في موضوع -ملف العقم- وهو:
(الوزن الزائد ليس فقط مشكلة جمالية بالنسبة للمرأة، ولا مشكلة صحية عامة تؤثر على مجمل لياقة وكفاءة الجسم، بل هو واحد من أسباب العقم في أحيان كثيرة.
نعم هناك نساء بدينات وحوامل في نفس الوقت. لكن هناك خطر اسقاط بنسبة معينة نتيجة إرتفاع الهرمون الذكري في جسم المرأة البدينة.

-الوزن والعقم-

يشرح الدكتور عبدالرحيم حالوب إستشاري النسائية الدقيقة بين السمنة الشديدة والعقم قائلا:

- إن النساء اللواتي يزيد وزنهن بنسبة ٢٠ بالمائة عن الوزن المثالي تكون عادة لديهن إضطرابات في التبويض.
هذا لايعني أنه ليس لديهن دورة شهرية ونزيف، لأن النزيف الشهري لايدل على وجود بويضة.

فالدورة الشهرية تتحكم فيها الغدة النخامية أي ان الدورة والنزف الشهري من بطانة الرحم يحدث بسبب الهرمونات وليس بسبب نزول البويضة. والبويضة ممكن أن لا تخرج من المبيض وتموت في داخله. ولكن هذا لا يمنع من النزيف الشهري الذي يحدث بسبب إفرازات الغدة النخامية.

وللتعرف على المرأة التي يكون لديها نزيف شهري وليس تبويضا، فإنها:

- لا يحدث لديها حمل.
- لا تظهر لديها تلك الإفرازات الشفافة التي تصاحب نزول البويضة في فترة التبويض.

- لا تشعر بتلك الآلام في أسفل البطن، وهي من علامات فترة التبويض.

-الشحم والهرمونات-

ونعود إلى العلاقة بين السمنة الشديدة والعقم، فيقول الدكتور حالوب بأن جسم -رأة البدينة تكون فيه نسبة الهرمونات الذكرية عالية لأن الهرمونات الأنثوية-الأستروجين- تذهب إلى الشحم الذي يخزنه الجسم تحت الجلد. وهذا الشحم يسبب تحويل الهرمون نسائي إلى ذكري.

وعندما يرتفع الهرمون الذكري في جسم المرأة فإن ذلك سيؤثر على عمل المبيض فيضطرب التبويض ويحدث العقم.

-العلاج-

ويؤكد الدكتور حالوب على كلامه بالقول:

- أن المرأة البدينة عندما تخفض وزنها سرعان ما يعود المبيض لديها إلى التبويض. حتى دون حاجة إلى منشطات المبيض. وما تقدم من كلام لا يمنع أن تكون هناك نساء دينيات وغير عقيمت، فليس بالضرورة أن تكون كل امرأة بدينة جدا، عقيمة. هل تؤثر السمنة على الجنين؟

ويوضح الدكتور حالوب بأن هناك احتمالات للإسقاط بسبب إرتفاع الهرمون نذكري. ويؤكد في النهاية أيضا على أنه حتى الرجل إذا أرتفع وزنه فيستعرض للعقم سبب اضطراب عمل الغدة النخامية).

والآن دعني أعلق على بعض عبارات ما كتب في المجلة السابقة التي يقول فيها لطبيب: (السمنة الشديدة قد تسبب العقم للمرأة وللرجل. حالما تخفض المرأة البدينة وزنها تنتهي حالة العقم لديها ويعود التبويض طبيعيا من غير الحاجة إلى المنشطات).

أخي دقق في العبارات الآنف الذكر للدكتور عبدالرحيم حالوب، ألا يعد ما قاله مفهوما لمضمون حديث الرسول عندما أمرنا رجالا ونساء بتقليل الوزن الزائد، فالرسول عندما أشار إلى بطن الرجل فإن ذلك لا يشمل الرجال فقط بل النساء أيضا.. وأنا الآن أنادي سيدي رسول الله ﷺ وأقول: لماذا نقلل وزننا يا رسول الله؟ لكي لا نصاب بالعقم؟

لكي يزداد نسل أمتك.. لكي نستغني عن المنشطات.. والله يا حبيب الله إنك لاتنطق عن الهوى، والغريب هنا أنه حتى إذا زاد الرجل وزنه كثيرا عن الحد الطبيعي، فسيعرض للعقم بسبب اضطراب عمل الغدة النخامية.. أنظر إلى أحاديث نبي الرحمة وكأنها مغلفة ومكيسة بأغلفة كثيرة فكلما تقدم العلم كلما كشف غلاف من تلك الأغلفة، وأن التدقيق في الأحاديث النبوية جعلني ويجعل أمثالي في الاختصاصات المختلفة مُلجأً إلى آخر الأبحاث المنشورة في العلوم المختلفة وأحدثها. ولنسأل: هل هناك المزيد من فوائد الرياضة وتقليل الوزن التي ذكرها رسولنا ﷺ؟.. نعم فالدكتور علي كبة، وهو إستشاري النسائية والتوليد يتحدث في المجلة السالفة الذكر وفي صفحة رقم مئة حول حالة شاذة تسبب العقم وهي مرض (بطانة الرحم المهاجرة) أو تسرب نسيج بطانة الرحم إلى مناطق أخرى **Endometriosis** والتي تعد أيضا من أسباب العقم وهي حالة شاذة، ويقول هذا الطبيب عنها: لكن النساء الرياضيات أقل تعرضا لهذا المرض أي (بطانة الرحم المهاجرة) بالنظر لانخفاض نسبة الأستروجين (هورمون أنثوي) في أجسامهن؛ إذن ماذا نريد من رسولنا فالرياضة التي أمرنا بها تحل هذه المشكلة أيضا. أخى القارئ: أليس من العجب أن يتحدث رجل أمي قبل أكثر من ١٤٠٠ عام عن أمور وتوصيات يحل لنا أصعب مشاكلنا؟!.. سيدي يا رسول الله: إنك والله تحل لنا مشاكل

لاتعد ولا تحصى.

وأعتقد شخصا بأنه من الواجب على دولنا أن تكثر من المسابح للرجال والنساء في حدود الشرع وحتى في الشتاء إذ يمكن أن تبني المسابح في قاعات مغلقة مكيفة.... أليس ذلك كلها تنفيذ لما أمرنا به الرسول ﷺ؟ ألم يأمرنا بالسباحة التي سوف أذكر أحاديثه حولها فيما بعد؟.. إذن هل ديننا دين رجعي أم تقدمي؟ هذا علما بأن الرسول ﷺ لا يقصد بتقليل الوزن الوصول إلى النحول المفرط لأن من قواعد ديننا الأخذ بأواسط الأمور، فالتحول المفرط سئ لكلا الجنسين حيث تذكر مجلة العلوم الأمريكية (**Scientific American**) بعددها (٤) المجلد (٥) الصفحة ٢٦ سنة ٩٨٨ حو ع بعنوان البدانة بقلم ر. إ.

فريش يقول فيه: لقد ركزت أبحاثي على الأنثى، ولكن سوء التغذية وفقدان الوزن يؤثران أيضا في قدرة الذكر على الإنجاب. ويؤكد أيضا ان فقدان الوزن المستمر يؤدي إلى نقص في سائل البروستات، وعندئذ تقل حركة المنى وعمره وينخفض إنتاج المنى عندما يزن الرجل حوالي ٢٥% أقل من وزنه الطبيعي بالنسبة للطول. وعند إسترجاع الوزن يستعيد الرجل نشاطه.

ويسبب النحول المفرط حسب الدراسات الحديثة إلى اضطرابات حيضية في المرأة تنشأ من النشاط غير الطبيعي لغدة الوطاء وهو ذلك الجزء من المخ الذي ينظم التناسل والمدخول الغذائي ووظائف أساسية أخرى، إذن يُقصدُ بخفض الوزن: تقليله إلى الحد الطبيعي أو المثالي، فالإسلام مصيبٌ عندما أمر بالإعتدال في كل الأمور، فخير الأمور أوسطها وكما قال تعالى: ﴿ وَكَذَلِكَ جَعَلْنَاكُمْ أُمَّةً وَسَطًا ﴾ البقرة/١٤٣، فانظر عزيزي القارئ إلى أن صاحب البطن العظيم الذي أشار إليه الرسول يدل على زيادة وزن صاحبه عن الحد الطبيعي وإلى حد الإفراط، فإزالة هذه الزيادة تجعل صاحبها يعيش طبيعيا وبعيدا عن كل الأمراض التي شرحناها سابقا. إذن فبالرياضة التي أوصانا به رسولنا ﷺ كالسباحة، وركوب الخيل، والرماية والمشي لانصل إلى النحول المفرط، بل نصل إلى وزن طبيعي حتما لأن الإسلام أوصى بالإعتدال في كل الأمور، كما أسلفنا، هذا ولم يوصِ الرسول ﷺ بأنواع من الرياضة التي يذكرها المختصون بأنها تسبب مشاكل لا تحمد عقباها كرياضة الماراثون، فلو كان قد أوصانا بذلك لكان يتعارض مع ما جاء به العلم الحديث، ولإثبات ذلك اقرأ أخي القارئ: ما كتبه الطبيب المختص السالف ذكره في مجلة العلوم الأمريكية في العدد ٤ المجلد (٥) ١٩٨٨ الصفحة ٢٦، وهذه المجلة عالمية لها مستوى مرموق مستندة إلى أبحاث علمية وترجم عادة إلى اللغة العربية في الكويت من قبل المختصين وهو يقول:

(أوضحت الدراسات الحديثة التي أجريت على عدائي الماراثون من الرجال وغيرهم من الرياضيين النحاف ذوي المرتبة الرفيعة أن لدى كثير من الرياضيين الذكور كما في الإناث خللا وظيفيا في الوطاء ذلك أن وطاء كثر منهم يفرز كمية قليلة جدا من الهرمون

المطلق للكونادوتروبين، أو يطلقه بشكل غير طبيعي، مما يؤدي إلى انخفاض مستويات التستوستيرون (هرمون الذكر) إلى مادون المستوى الطبيعي، ولا يعرف بعد ما إذا كان هناك نقص في الخصوبة عند هؤلاء الرياضيين).

وأما بالنسبة للفتيات أو النساء المفتولات العضلات (الممارسات لرياضة الكمال الجسماني)، فلا حاجة لأعلى على ذلك، ويكفي أن اضع لك نسخة طبق الأصل حول هذه الفقرة بالنسبة لممارسات رياضة كمال الأجسام وهي من مجلة العلوم الأمريكية العدد (٤) المجلد (٥) في تشرين الأول ١٩٨٨ الصفحة ٢٤:

(يحتوي جسم المرأة المفتولة العضلات (الممارسة لرياضة كمال الأجسام) كمية أقل من الدهن وكمية أكبر من العضلات بالمقارنة مع المرأة العادية ذات نفس الوزن، وهذه المرأة الشابة تتوقف عادة عن الحيض عندما تكون في قمة إستعدادها للمنافسة. وقد أظهرت القياسات أن مستويات الأستروجين والهرمون المنبه للجريب FSH وكذلك الهرمون الملوتن LH تنخفض أيضا عند هذه الشابة في أثناء تلك الفترة، وهو أمر متوقع من تركيب جسمها الفقير في الدهن، ومع أن النساء الرياضيات اللواتي يتدربن تدريبات عنيفة لا تنمو عضلاتهن كممارسات رياضة الكمال الجسماني إلا أن طمئن قد ينقطع أيضا نتيجة نمو العضلات ونقص الدهن في أجسامهن).

أما بالنسبة لممارسي رفع الأثقال: فيذكر كتاب الطب الباطني Internal Medicine الصفحة ١٤٨٣ سنة ١٩٨٥: أن التمارين التي توجد فيها الدفع أو الجر سرفع من الضغط الشرياني Artrial pressure لذا فيجب على المرضى المصابين بضغط الدم العالي أن يتجنبوا هذه الأنواع من الرياضة التي تؤذيهم، إذن فالحمد لله الذي ألهم نبيه ليوصينا بأنواع من الرياضة التي لا عنف فيها ولا خطورة، بل إنها أنواع من الرياضة المعتدلة واللذيذة يتلذذها صاحبها عندما يمارسها ويقع تصنيفها في كثير من الأحيان ضمن التمارين الأوكسجينية التي تكون أكثر جلبا للإهتمام وأفيد من الوجهة الأيضية كما ذكرنا ذلك في مقدمة هذا الموضوع. ولا ننسى أيضا أن للسمنة تبعات تؤدي إلى تقليل مستقبلات

الأنسولين على الأنسجة وهذا يؤدي إلى عدم نقل سكر الكلوكوز لخلايا الجسم مما يؤدي إلى التعرض للإصابة بمرض السكر، فمن كان يعلم شيئا عن هذه الأمور قبل أكثر من ١٤٠٠ عام حتى ينهي عن السمعة.

أخي: ما علينا إلا أن نتباهى بهذا الرسول العظيم الذي أوصانا بأنواع من الرياضة لكي يقينا من كثير من الأمراض العصرية وغيرها.

أخي القارئ الكريم: ان ذكرى مساوي بعض أنواع الرياضة ككمال الأجسام للنساء والمراثون، ورفع الأثقال للمصابين بارتفاع ضغط الدم لا يعني أنني أنتقص من تلك الأنواع من الرياضة لاسيما أنها هواية كثير من الناس، لكن ما ذكرته أمور علمية علي أن أذكرها مستندا إلى أبحاث علمية أصيلة.

السباحة وحديث الرسول ﷺ

عن جابر بن عبد الله ان رسول الله ﷺ قال: (كل شئ ليس من ذكر الله هو ولعب، إلا أن يكون أربعة: ملاعبة الرجل امرأته، وتأديبه فرسه، ومشى الرجل بين الغرضين، وتعليم السباحة)^{٣٢}. قبل الخوض في هذا الموضوع أود أن أقول: الغريب هو أنه ﷺ أوصانا بأنواع من الرياضة التي تصلح لكل الأعمار، لليافع وللرجل البالغ، وللعجوز، والنساء وحتى الشيوخ. وهل هناك من يكره أن يسبح، أم أن السباحة مناسبة جدا لكل الأعمار وممتعة للجميع؛ وقد قرأت في مجلة ألمانية (مع الأسف لا أذكر اسمها).. أن السباحة تجعل الأطفال أذكى أكثر من غيرهم.. إبحثوا يا علماء ما شئتم.. فإنكم والله ستجدون يوما بعد يوم عظمة هذا الدين. فهذا حديث الرسول الكريم قبل أكثر من ١٤٠٠ عام. هذا وتعد السباحة من التمارين الأوكسجينية كما ذكر ذلك في كتاب Understanding health المؤلف سنة ١٩٨٢ الصفحة ٨٢، حيث يقول مؤلفه أن السباحة والمشي القوي (Vigorous walking) يعملان على تقوية القلب، والرئة، والدورة الدموية، إذن أن حديث الرسول لم يأت جزافا فإن ما أمرنا به يقوي أمته ويجعلهم أذكى.

^{٣٢} رواه النسائي وقال الألباني: حديث صحيح (أنظر صحيح الجامع الصغير ٤٥٣٢).

ويقول الدكتور حسان شمسي باشا في كتابه (ارتفاع الضغط) الصفحة (١٢٢)
المؤلف سنة ١٩٩٤:

(قد يعجب المرء كيف يوصي الرسول ﷺ بتعليم السباحة، ولم يكن في مكة والمدينة
أنهار ولا تطل على البحار). وأود أن أجيب أخي الدكتور حسان وأقول له: أخي هذا
رسول مبعوث للعالم أجمع شرقا وغربا وليس لأهل مكة أو المدينة فقط ﴿وَمَا أَرْسَلْنَاكَ إِلَّا
كَافَّةً لِلنَّاسِ بَشِيرًا وَنَذِيرًا﴾ سبأ/٢٨.



التوكل على الله وكيمياء جسم الانسان

الإيحاء كما يقوله الدكتور أحمد عزت راجح في (كتاب الأمراض النفسية والعقلية): هو العملية التي يؤثر بها شخص في آخر تأثيراً مباشراً فيجعله يتقبل رأياً أو فكرة أو اعتقاداً وذلك دون مناقشة أو أمر أو قسر. والقابلية للإيحاء هي تقبل الآراء والأفكار والإعتقادات دون نقد أو مناقشة أو تحييص، خاصة إن كانت صادرة من شخص ذي نفوذ، وهي حالة من الاعتماد النفسي على شخص آخر، وجوهر العلاج بالإيحاء هو غرس فكرة أو اعتقاد أو إشتارة شعور في نفس المريض الموحى إليه). ويستخدم العلاج بالإيحاء في حال يقظة المريض، والإيحاء في هذه الحالة يكون مصدره شخصاً آخر أو يكون (إيحاء ذاتياً) حين يكون مصدره الشخص نفسه.

إذن فالإيحاء هو ذلك التأثير الروحي الذي تنقل به تخيلات من أعمال الموحى كالطبيب أو أي شخص آخر يثق به الموحى إليه. وعلى سبيل المثال نفرض أن طفلاً ما يخشى من الظلام فيوحي إليه الطبيب بكلماته المؤثرة في وعي الطفل لإزالة حالة التخيلات السلبية أو المعاكسة كالخوف من الظلام ليزيله عنه، ويقول الدكتور أمين رويحة بصدد هذه الحالة لدى الأطفال:

(لمعالجة طفل مصاب (بمركب الخوف من الظلمة) بالإيحاء المقنع نعطيه (دواء منوماً) ونقول له - كلمات الإيحاء- ان هذا القرص الذي بلعته الآن، سيزيل (خوفك من المكوث في الظلمة) وهذا ما سيحدث بكل تأكيد إذا شعرت بعد تناول القرص بتعب في جسمك، وبعد قليل يبدأ مفعول القرص المنوم، ويبدأ الطفل بالشعور بثقل وتعب في جسمه.

وعلى أثر ذلك يبدأ ترابط أفكار عند الطفل كالآتي: تقول أفكار الطفل لنفسها قد ظهر التعب في الجسم وتحقق ما قاله الطبيب مسبقاً، وكذلك قال الطبيب إن القرص سيزيل خوفاً من الظلمة، فما دام الشق الأول من أقواله قد تحقق فعلاً، فلا بد للشق الثاني منها أن يتحقق أيضاً. فالدواء هنا (أطلق عليه إيحاءية).

هذا كما أن لظهور تأثير الإيحاء شروطاً منها:

١ - شخصية الطبيب (الموحي): لا يخفى علينا بأن الكلمات التي يلقيها الطبيب لها الفعل الأقوى، بيد أنه في نفس الوقت لشخصية الطبيب وصفاته وحرركاته وملبسه دور في ضمان مفعولية الإيحاء.

٢ - شخصية المريض (الموحي إليه): يجب أن يكون الإيحاء متناسبا مع شخصية المريض، ولا شك أن إيحاء الطبيب يجب أن يختلف من مريض لآخر، وليان ذلك مثلا يختلف الإيحاء إلى رجل مثقف عن رجل غير مثقف، إذن فالإيحاء يجب أن لا يكون منهجيا لتطبيقه بشكل واحد أو بصورة واحدة على الأفراد المختلفة، إذن يجب أن يتنوع الإيحاء بتنوع الأشخاص، فتكون الثقافة العالية في كثير من الحالات، إن لم يكن في جميعها، عقبة للإستجابة إلى إيحاء الطبيب).

هذا واعلم أن الطبيب ربما يساعدك للشفاء في مرضك وفقا لما تتطلبه في حالة من الحالات، أما الذي يتولى عملية الشفاء المعجبة الغامضة، فهو الطبيب الذاتي الموجود في كيان كل إنسان، ويجب أن لا يخفى علينا بأن الإنسان مكون من عنصرين إثنين هما المادة وأقصد بها الجسد، والروح.

وغالبا ما يذهب الطبيب لعلاج العنصر الأول متناسيا العنصر الثاني إن لم يكن الأهم وهو الروح. فالدواء الذي يوصف من قبل الطبيب ليس إلا مادة، ولكن هذه الوصفة لا تعالج إلا العنصر الأول وهو المادة، أي أن الطبيب قد أهمل في هذه الحالة، المكون الثاني، وهو الناحية الروحية للمريض، فإذا قارنت ما يوصفه الطبيب لمريضين إثنين دواء موحيا لأحدهما بكلمات معسولة بالشفاء دون الآخر، فالنتيجة لاريب فيها سيكون شفاء الموحى إليه بالكلمات المعسولة الشافية أفضل من الآخر، وربما بكثير.. ففي هذه الحالة قد عالج الطبيب العنصرين الذين يتكون منهما الإنسان. هذا وقد أثبت علماء النفس من الأطباء بأن إيحاء الطبيب إلى المريض بالشفاء سيعجل من الشفاء، وهناك أمثلة كثيرة في هذا المجال وقد ذكرت مثلا وهو الطفل الذي كان يخاف من الظلام. ولسنا متناسين ماكان يصفه الأطباء للمرضى من أدوية وجوب وهمة لاقيمة لها ولكنها كثيرا ما كانت تشفي المريض، فأطباء

اليوم يعلمون ما لهذه الأدوية من تأثيرات في حالة المريض كتعديل سرعة نبضات قلبه، أو شفاء آلام المعدة أو القرحة أو غيرها من الأمراض ولكن العلماء يحاولون اليوم أن يعرفوا التأثير الحقيقي لهذه الأدوية الوهمية على كيمياء الجسم.

إن بعض العلماء بدأوا يعترفون بحدوث معجزات طبية باستخدام الأدوية الوهمية كما أطلقوا عليها أيضا اسم تأثير نظائر الأدوية، فالأمل والإيمان والثقة، من العناصر الرئيسية في مثل هذه الأدوية وهي تستطيع في أحيان كثيرة أحداث تغيير في كيمياء الجسم أو تُعَدِّل سير أعنف الأمراض، هذا فلإيجاء دور لا يستهان به في تحسين الحالة الصحية أو الإساءة إليها؛ كما أن الوسيلة لإستخدام الأدوية الوهمية قد تكون بسيطة جدا كحقنة مليئة بماء مالح، أو كحبة مغلفة بشئ من السكر (وإن لم يكونا دوائين حقيقيين) أو كالرجاء فقط، ثم أن الأدوية التمويهية، قد تقضي على الإضطرابات العصبية أحيانا، فعلى سبيل المثال فقد عمد أحد الأطباء إلى إعطاء دواء لمعالجة حالة التقيؤ لإمرأة حامل تشكو من الغيان والتقيؤ قائلا لها: أن هذا الدواء هو علاج لحالتها هذه، فسرعان ما أحست المرأة بالإرتياح. وكذلك أعطيت مريضة مصابة بداء الفصام حبة مغلفة بالسكر إيهاما لها بأنها دواء جديد رائع وحاسم، فسرعان ما توقف قلق المرأة وإضطرابها (إذن فالوهم يكفي لوقف المرض وأعراضه أو تخفيفهما في كثير من الأحيان) ثم إستقرت في النهاية على حبتين يوميا فقط للمحافظة على إستقرار حالتها.

فهناك أمثلة أخرى كتبت في مجلة الجليل ١٩٨٢ الصفحة ٢٢ بعنوان القوة السحرية للدواء الوهمي بقلم لورنس شيري حيث يعلمك ما للإيجاء من تأثير في الإنسان: (فقد عمد طبيبان من جامعة كاليفورنيا إلى تجربة للتعرف على حقيقة عمل الدواء التمويهى، فأبلغ الطبيبان متطوعين لإقتلاع أضرار (سن) العقل وأعطوا مسكنات لتهدئة الألم من غير تحديد نوع المسكنات التي كانت (مورفين) للبعض، ومحلول ملحيا للبعض الآخر، وخفف الألم فعلا عن ثلث الذين حقنوا بالمحلول الملحي، ثم حقن افراد هذا الثلث بدواء النالوكسون (Naloxone) المضاد لتأثير الأفيون، وسرعان ما عاد الألم، لأن دواء النالوكسون أوقف

إفراز مواد تسمى بالاندورفينات (Endorphins) وهي في الحقيقة ناقلات عصبية بيتيدية (Neurotransmitter peptides) والبيتيد عبارة عن مجموعة من الحوامض الأمينية وهي موجودة في أنسجة المخ، (الحامض الأميني عبارة عن الوحدة الأساسية لتكوين البروتينات) كما تدعى الأندورفينات أيضا بالأفيونات البيتيدية، لأن طريقة تأثيرها تشابه طريقة المورفين والأفيونات الأخرى، وإنها تتواجد عادة بكميات قليلة جدا في كل من الفقاريات (كالإنسان والحيوانات الفقرية الأخرى) واللافقريات، وسوف أشرح لك عزيزي القارئ: تركيب هذه المركبات بصورة واضحة. والآن لأعود بك مرة أخرى إلى تجربة الطبيب بعد عرض بسيط للأفيونات البيتيدية وأقول: أن هذه المواد الأفيونية في المخ أفرزت (نتيجة للإيحاء) وقامت بتقليل الألم وإيقافه وذلك نتيجة لدور هذه المواد في الجهاز العصبي وتقليل الإحساس بالألم وإزالته.

فقال الطبيب: إن وقف الشعور بالألم عند الذين حقنوا بالحلول الملحي يعود إلى تزايد إفراز الأندورفينات بعد هذا الحقن. ومن هنا يمكن أن نقول عزيزي القارئ إن هذا العلاج التموهبي علاقة فعلية بكيمياء الدماغ.

إن هذا الكشف يثير سؤالا وهو: لماذا إستجاب ثلث الذين حقنوا بالحلول لهذا الدواء التموهبي فقط؟ ولماذا لم يستجيب الجميع لمثل هذا العلاج التموهبي؟ قد تكون نوعية الشخص المحدد علاقة بالإستجابة للدواء، أو تكون لثقته بالآخرين وإعتماده عليهم لمساعدته صلة بذلك.

ومن رأي هؤلاء الأطباء النفسانيين ان الشخص المقابل للتأثر بالآخرين هو الذي تفعل فيه العقاقير التموهية فعلها الشافي، إذن إن هذا يعني أن تقبل الفرد للتأثر بالآخرين (أي تقبل الإيحاء) هو مفتاح لتأثير العقل على الجسم تأثيرا إيجابيا مفيدا من هذه الناحية، أو تأثيرا سلبيا من ناحية أخرى، كما في حالة الموت المفاجئ لشخص ما في حالة صحية جيدة (بعيدة عن أي مرض) بعد أن قام بعمل ما يخرق فيه محرماً أو شيئا يتذكر به لتقليد إجتماعي معين، يرى بعض الباحثين، أن مثل هذا الموت المفاجئ الذي يستجيب لأجزاء في الدماغ

تصل بالفكر والعاطفة، وهاكم إخواني القراء أنقل لكم قصة رجل من قبيلة آماووري في زيلاند الجديدة أصيب بإرتعاشات عيفة، ثم توفي بعد ساعات قليلة، حين علم أنه أكل دجاجة برية وهو ولدٌ يجهل أنها محرمة على غير البالغين. وكان من شأن هذا الإستعداد الملحوظ للإستجابة بالمعتقدات والإيماءات بمثل هذه الصورة المأساوية أن إقتنع العديد من الباحثين بأننا قابلون بدون شك بالتأثير بالأدوية الوهمية وحتى أنهم اعتبروا أن ذلك جزء من تكويننا الجيني كمخلوقات بشرية يظهر في الوقت الملائم). فالآن إسأل نفسك وقل: هل أصيب ذلك الشخص بطلقة أو سكين؟ فالجواب: كلا، ولكن الإعتقاد بمبدأ أودى بحياته.

والجديد في موضوعي الآن هو إيجاد علاقة بين ما أصبو إليه وبين ما ذكر حول الإيماء من قبل علماء النفس وهي كالآتي:

إذا دققنا النظر في تعريف العلماء للإيماء: (بأنه تقبل الآراء والأفكار والإعتقادات دون نقد أو مناقشة أو تحييص، خاصة إذا كانت صادرة من شخص ما ذي نفوذ).

والآن أليس هذا التعريف سيطابق ما أعرفه لك؟

حيث أقول:

إذا كنت تقبل ما قاله لك الحق من آيات وإعتقادات وتوكل، وتعتقد أنه مُسهل لأمر، وشفائك وإنقاذك من مصائب الدنيا بيده وترضى بها دون جدل أو مناقشة، إذن فقبولك لهذه الأمور الصادرة ليس من شخص دينوي ذي نفوذ (كما عرفه علماء النفس) بل إنها صادرة من خالقك الذي بيده أرواح المتنفذين في الدنيا، وترضى بالله في سراءك وضراءك. وهل تعارضني في هذا التعريف عندما أقول لك أن الإيماء الذي نحن بصدده هو أقوى من تعريف العلماء له، لأن قبلك للأفكار والمعتقدات صادرة من الله وليس من شخص دينوي ذي نفوذ. فإذا كان لإيماء طيب أو شخص ذي سرٍ يثق به الموحى إليه، له ذلك التأثير الكيميائي الذي اكتشفه العلماء في أواسط السبعينات، فما بالك من تأثير إليه تدعوه وتعتقد به أشد الإعتقاد وقد سبق أن قال تعالى في كتابه العظيم ﴿ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ ﴾ غافر/٦٠. فما العمل إذن إذا كنت توحى إلى نفسك بأن لك خالقاً قد وعدك بأن

يستجيب دعاءك وهو خالق الأطباء وخالق العلوم وموجدها؟ إنه أعظم المؤثرين فيك... وهو الشافي... فالقلب الذي هو منبع إرادتك وهو ما يعرفه العالم الفاضل الدكتور عبدالله مصطفى الهرشفي في كتابه (معالم الطريق في عمل الروح الإسلامي) الصفحة (٢٧٧) المنشور سنة ١٩٩٣ بأنه: (قوة روحانية لطيفة ذات مرة لها الإرادة ولها التأثير البليغ في القوتين الآخرين (الفكر والنفس) وأيضاً تختص بمعقولات لاتصلها القوتان الأخريان. ومظهر ارتباطهما بمجسد الإنسان هو العضو الصنوبري الجسماني الموجود في تجويف الصدر والمسمى بإسم «القلب» عينه).

أنظر: فإن هذا التعريف يطابق تماماً ما قاله بعض الأطباء حول سبب الموت المفاجئ بأنه اضطراب كهربائي في خفقان القلب الذي يستجيب لأجزاء في الدماغ تتصل بالفكر والعاطفة.

إذن فَوْضُ قلبك إلى الله وصله إليه فهو خالقه ويعلم كيف يشفيه وهو بذلك يقوي لديك عنصر الروح، إذ أن لهذا التلاحم بين الخالق وعبده تأثيراً بينا على الدماغ - كيميائه - حيث يحثه على إفراز المواد التي دُكرت سابقاً وهي الأندورفينات (Endorphins) وبدرجة أكثر بكثير مما لو اعتمد الإنسان على الأطباء أو الأشخاص ذوي النفوذ، واعلم أخي: أن الدعاء لا ينحصر في رفع الأيدي إلى السماء بل هو تسليم القلوب إلى خالقه، فهنا بودي أن أوجه إلى القارئ الكريم سؤالاً وأقول فيه: إذا سلمت نفسك إلى رجل مرموق المكانة في الدنيا وأصبحت دخيلاً عنده فماذا يفعل لك هذا الرجل وما باستطاعته أن يفعل؟ فإنه بدون شك يعمل لك كل ما في وسعه من مساعدة أو ما شابه ذلك.. والآن عد معي إلى الله.... فكيف إذا سلمت نفسك لرب العزة خالقك وخالق السموات والأرض.. فإن تسليم النفس إلى الله والإعتقاد به له تأثير كيميائي خلقه الله في أجسامنا. فالإنسان الذي يؤمن بعظمة خالقه وبقدرته ويتوكل عليه عند إصابته بمرض أو مشكلة، فكل هذه المعتقدات عبارة عن إحاء إلى قلب هذا الإنسان المؤمن بخالقه، فالقلب بدوره يؤثر وينقل هذه التأثيرات إلى القوتين الآخرين وهما الفكر والنفس وبذلك يصلحهما ويعيش صاحبهما سعيداً نتيجة لإفراز تلك المواد التي سميناهم الأندورفينات (Endorphins) حيث تم

لنؤكد من ان للأندورفينات تأثيرا لازالة الآلام ومهدئة للجهاز العصبي، وتقلل الإحساس بالتوتر، هذا وقد ذكر في كتاب Encyclopedia Britanica مجلد ٤ الصفحة ٤٩١ سنة ١٩٨٦ : ان الأندورفينات تؤثر على مراكز الإحساس باللذة المتواجدة في المخ وتزيدها، أي تزيد اللذات، واللذة هنا يقصد بها جميع أنواع اللذة كلذة الشرب والأكل والجنس.. الخ.

إذن مازالت تلك المواد تزيد الإحساس باللذة فإنها بذلك تهدئ وتريح المرء، وفيما يلي النص الإنكليزي:

Endorphin, any of a group of opiate protenis with pain-releiving properites that are found naturally in the brain. The main substances identified as endorphins include the enkephalins, beta-endorphin and dynorphin, all discovered in the 1970's. Endorphins are distributed in charachteristic patterns throughout the nervous system, with beta-endorphin fund almost entirely in the pituitary gland.

Endorphins have been found to be clearly involved in the regulation of pain; even the analgesic effects of acupuncture treatments may be attributable to them. Such substances are also believed to have some relation to appetite control, the release of sex hormones through the pituitary. and the adverse effects of shock. There is strong evidance that endorphins are connected with "Pleasure centers" in the brain. Knoweledge about the behaviour of the endorphins and their receptors in the brain has implications for the treatment of opiate addictions and chronic pain disorders.

إعلم أن النفس هي القوة الدافعة إلى التخيالات السلبية أو البائسة عند المريض و كأن هذه الصفة للنفس هي الأمانة بالسوء التي تجعل المريض في دوامة القلق، إذن فإذا ما أصلحنا قلوبنا أصلحنا النفس والفكر فينا.. لكن السؤال الذي يتبادر إلى الذهن هو كيف نحبي قلوبنا ونقويها ؟ فالجواب إذا سلمناه لخالقه تسليما تاما بالثقة التامة والإيمان المطلق بالله

العزير الرحيم، إذن فسيكون للقلب منزلة عالية بين سائر قوى الروح، فاذا ذكر الله، وتوكل عليه، فإنه قادر على أن يقضي على النفس التي توسوس إليك وبذلك ستزول عنك الآلام والأحزان ويطمئن قلبك بذكره فصدق الله عندما قال: ﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ الرعد/٢٨.

والغريب ان القلب يوجه الفكر أن يعقل ويتصرف ولا يستسلم للتخيلات السلبية، وبذلك فالفكر يستنتج ويصل إلى ماهو الصواب إذا وجهته بإرادتك القوية توجيها صحيحا متوكلا على الله.

والحمد لله الذي جعلني رابطا بين الدعاء والتوكل على الله والإعتقاد به (وهي كلها إحصاءات يتقبل المؤمن من خالقه -الطرف الآخر) وبين ما تحدث في الجسم من إفرازات لمواد كيميائية التي هو خالقها وعارفها. وأود أن أذكر لك بهذه المناسبة بعض الآيات لنطلع على ما قاله خالقنا: ﴿وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُتَوَكِّلُونَ﴾ إبراهيم/١٢، ﴿وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ﴾ الطلاق/٣، ﴿إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ﴾ آل عمران/١٥٩، ﴿أَلَيْسَ اللَّهُ بِكَافٍ عَبْدَهُ﴾ الزمر/٣٦، وقال تعالى أيضا: ﴿وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَإِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ﴾ الأنفل/٤٩، أي عزيز لا يذل من إستجار به ولا يضيع من لاذ بجناحه وإلتجأ إلى ذمامه وحماه. وحكيم لا يقصر عن تدبير من توكل على تدبيره. وأوحى الله إلى داود عليه السلام، يا داود ما من عبد يعتصم بي دون خلقي فتكيد السماوات والأرض، إلا جعلت له مخرجا، ويقول عز وجل: ﴿وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِي إِذَا دَعَانِ﴾ البقرة/١٨٦. ألا تكفينا هذه الآيات لتوكل كليا على خالقنا؟ وليكن في علمك بأن التوسل والدعاء إلى الله تعالى ليسا مجرد كلمات، بل إنهما أمران عظيمان يحتاجان إلى خلو القلب من جميع ما في الدنيا وتتضرع إلى الله وتنسى نفسك وتجعلها ذليلة أمام خالقك؛ وربما يقول بعض منا إنني أدعو ربي أن يرزقني مثلا ١٠٠٠ دينار... الخ، أخي: أعلم جيدا بأن هذا الأمر يمكن أن تحصاه عا. سعيك وراء لقمة العيش، فالدنيا دار الأسباب ولو كان هذا ممكنا فلم يكن إلا كتاب إستمرار الحياة والحصول على حاجياتها من ملبس ومشرب، فإذا كان كل ما تطلبه

من الدنانير يعطيك.. فلم يكن من الضروري أبدأ العمل والسعي في الحصول على لقمة العيش. إذن عليك أن تسعى لأمورك الدنيوية، وتطلب من الله تعالى أن يبارك فيها.

والآن وبعد هذا العرض الواضح لتأثير العقيدة والإيمان بالله العظيم في إراحة الناحية المعنوية وإزالة الآلام والشعور بالراحة نتيجة لحث إفراز الأندورفينات، فماذا يقول الإنسـلـن الذي لم يكن يعلم هذا النوع من التأثيرات الروحية على المخ، وكان يدعي بالماديات البحتة، ليس عليه أن يغير إعتقاده بعد أن يرى ما للروح أو الإيحاء (التي لا يمكن لمسها باليد ولا ترى بالـ) ولا يحلل في المختبر ولا يمكن فصلها بأعقد أجهزة متقدمة وأرقاها) ذلك التأثير الذي يؤثر على واحد من أشرف الأجهزة وأعقدـها في جسم الإنسان (وهو الدماغ) ويحثه على إفراز مواد تم كشفها مؤخراً. إذن فالدعاء ليس بهراء ولا بالقاء كلمات إلى الهواء، وإعتقاد الداعي بقبول دعائه من قبل مولاة سيؤثر في كيمياء دماغه ويرمجه ويزيل عنه الآلام.

هذا وقد لوحظ بانه عند حقن الأفيونات المخية (التي سميناهـا بالأندورفينات) في الإنسان أو الحيوان فإن تأثيراتها تشبه المورفين في مفعولها علما بأن تلك الأفيونات المخية هي أفيونات داخلية في جسم الإنسان وقد لايسبب حالة الإدمان التي يسببها المورفين إذا استخدمت الأفيونات المخية للتهذئة. ولكن المورفين يؤدي إلى الإدمان وله تأثيرات سيئة جدا على الإنسان، أخي القارئ: أعبد ربك واشكره كثيراً، فماذا يحل بنا لو كان في جسمنا مورفين والذي يستخرج من نبات الخشخاش. (لو كان في الجسم مورفين يفرز من المخ فلبني متأكد بأن الله قد خلق له آلية أخرى في جسم الإنسان تقيه من تبعاتها السيئة ولكن الله قد خلقه خارج جسم الإنسان في النبات ليثبت بذلك عظمته فإنه قادر على كل شيء) فهذا دليل على أننا من خلق إله خبير بكل العلوم في الكون وهو واجدها. لقد تم فصل الأفيونات المخية من السائل المخي الشوكي، وتم التأكد على وجود الأندورفينات في الجهاز العصبي للفقاريات وإنها تؤثر فينا بطريقة المورفين نفسها.

وما سبق ذكره يظهر أن هناك في جسمنا أفيونات مخية تفرز عند الحاجة معتمدة على

الناحية النفسية للشخص فالذي يعتمد على ربه ويرضى بكل ما يصيبه من خير أو شر فإنه مرتاح البال بحيث أن جسمه خلق بشكل يَعْلَمُهُ خالقه فعلمه الخالق بشكل مرمج ودقيق كيف يتصرف وكيف يعتمد ليعيش براحة نفسية تامة هادنا مطمئنا. فالأفيونات المخيبة إذن تفرز لكي تهدننا، وجُعِلَ ذلك الأفراز مرتبطا بقوة العقيدة فإذا دعا المؤمن من ربه واعتقد بأنه بيده الشفاء على الرغم من إستخدامه للأدوية التي أوصانا بها جل جلاله مع رسوله المصطفى فإنه سيشفى أو تتغير حالته الصحية نحو الأحسن بكثير بالشكل الذي لا يمكن تصوره في كثير من الأحيان.

عندما يقول الباري عز وجل ﴿ اذْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ ﴾ غافر/٦٠ فهذا قول صادق لا محالة فإنه من خالق عظيم، فإذا قرأت ذلك في نفسك فالآلام من أمراضك ومصائبك ستزول أو على الأقل ستخفف (فهذا متوقف على قوة إعتقادك وإيمانك). فهناك كثير من الآيات القرآنية والأحاديث النبوية تُمَيِّزُ المؤمن وتُحَثِّهِ وتوجهه للتوكل على الباري في السواء والضراء ومن هذه الآيات ﴿ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ ﴾ الطلاق/٣.

فالمقصود هنا بالتوكل توكلا مطلقا في كل أمور الحياة. إذن فالذي يتوكل على ربه ويعتبر الشفاء بيده سيشفى فعلا من آلامه ومرضه وقلقه، وكما قلت هذا لا يعني أن نستغني عن الأدوية لأن الباري عز وجل ورسوله الكريم أوصانا بإستعمالها، لكنه كما قلت إن نصف الشفاء في الإيحاء الذي تحدثت عنه كثيرا (وهو الإيحاء إلى النفس بأن الله سيشفيه)، ثم أن الإيحاء الذي ستوجهه إلى نفسك من الباري عز وجل ليس إيحاء الطبيب ولا العالم (وإن كلن لكلماتهما دور كبير في الشفاء) بل إن ذلك الشفاء كله بيده وهو خالق الأطباء والعلماء والبشرية جمعاء وخالق السموات والأرض وخالقك أنت أيها المريض. فانظر ان الله عندما أمرنا بالإعتقاد وطلب الشفاء منه فإنه خلق في جسمنا مواد كيميائية تريحنا وتهدننا وتزيل عنا الآلام والأحزان (بتلك المواد البييتيدية التي ذكرناها سابقا) ﴿ وَخَلَقَ كُلَّ شَيْءٍ فَقْدَرَهُ تَقْدِيرًا ﴾ الفرقان/٢.

فالإيحاء الذاتي لمؤمن في نفسه معتقدا بالله وعظمته له تأثير قوي على صحته وعافيته

وسعادته وحل مشاكله ولا يقل تأثيره عن الدواء الذي أمر به الباري عز وجل ورسوله. هذا وإن أحدث العلوم -هو الطب النفسي يبشر بمبادئ الدين، لماذا؟ لأن أطباء النفس يدركون أن الإيحاء القوي، والتمسك بالدين وعبادة الله، كفيلة بأن تقهر القلق والمخاوف، والتوتر العصبي، وأن تشفي أكثر الأمراض حدة، نعم إن أطباء النفس يدركون هذه الحقائق دون شك. وقد قال الدكتور (أ.أ.بريل) وهو عالم غربي: (إن المرء المتدين حقاً لا يعاني قط مرضاً نفسياً).

ولا يخفى علينا بأن الإفرازات المخية السابقة الذكر توجد في جميع البشر (المسلم وغير المسلم) إلا أن المسلم بعقيدته القوية وإيمانه الراسخ بآيات ربه وأحاديث رسوله في هذا المجال سيكون له نصيب كبير منها في شفاؤه، وإنه لمن البديهي بأن إيحاء غير المسلم بعقيدة محرفة أيضاً له تأثير ما، إلا أنه لا يضاهي ذلك التأثير الذي يفعل في مؤمن راسخ الإيمان والعقيدة، لأن هذا التأثير في قلب المؤمن هو تأثير وجداني بين الخالق والعبد، فهل من منكر لتأثير هذا الخالق !

وفي هذا المجال أود أن أنقل لك مقالة ل ترى ماذا يعمل التوكل والإيمان بالله في نفسية الإنسان وروحيته، فكتاب المقالة هو كاتب أمريكي يدعى بـ ر.ف.س بودلي R.V.C. Bodley وعنوان المقالة: عشت في جنة الله ذَكَرَهُ ديل كارنيجي في كتابه (دع القلق وابدأ الحياة) الصفحة ٣٥١، ولقد أدهش هذا الكاتب الغربي مارآه في الصحراء العربية وقصته هي:

عشت في جنة الله

بقلم ر.ظ.س. بودلي

مؤلف كتاب (رياح على الصحراء)^{٣٣} و (الرسول)

وأربعة عشر كتاباً أخرى

R.V.C, Bodley: "Wind in the sahra" - "The Messenger". ^{٣٣}

(في عام ١٩١٨ ولدت ظهري العالم الذي عرفته طيلة حياتي، ويمت شطر أفريقيا الشمالية الغربية، حيث عشت بين الأعراب في الصحراء وقضيت هناك سبعة أعوام، أتقنت خلالها لغة البدو، وكنت أرتدي زيهم، وأكل من طعامهم، وأتخذ مظاهرهم في الحياة وغدوت مثلهم أمتلك أغناما وأنام كما ينامون في الخيام، وقد تعمقت في دراسة الإسلام، حتى إنني ألقت كتابا عن محمد ﷺ عنوانه (الرسول)، وقد كانت تلك الأعوام السبعة التي قضيتها مع هؤلاء البدو الرحل من أمتع سني حياتي وأحفلها بالسلم، والإطمئنان، والرضا بالحياة.

وقد تعلمت من عرب الصحراء كيف أتغلب على القلق، فهم بوصفهم مسلمين يؤمنون بالقضاء والقدر، وقد ساعدتهم هذا الإيمان على العيش في أمان، وأخذ الحياة مأخذا سهلا هينا. فهم لا يتعجلون أمرا، ولا يلقون بأنفسهم بين برائن أهم قلقا على أمر، إنهم يؤمنون بأن (ما قدر يكون)، وأن الفرد منهم (لن يصيبه إلا ما كتب الله له). وليس معنى هذا أنهم يتواكلون أو يقفون في وجه الكارثة مكتوفي الأيدي، كلا؟.

ودعني أضرب لك مثلاً لما أعنيه: هبت ذات يوم عاصفة عاتية حملت رمال الصحراء وعبرت بها البحر الأبيض المتوسط، ورمت بها وادي (الرون) في فرنسا، وكانت العاصفة حارة لفرط وطأة الحر، وأحسست كأن شعر رأسي يتزعزع من منابته لفرط وطأة الحر، وأحسست من فرط القيظ كأنني مدفوع إلى الجنون ولكن العرب لم يشكوا إطلاقا فقد هزوا أكتافهم، وقالوا كلمتهم المأثورة (قضاء مكتوب).

لكنهم ما إن مرت العاصفة، حتى إندفعوا إلى العمل بنشاط كبير، فذبحوا صغار الخراف قبل أن يؤدي القيظ بجياها، ثم ساقوا الماشية إلى الجنوب نحو الماء، فعلوا هذا كله في صمت وهدوء دون أن تبدو من أحدهم شكوى، قال رئيس القبيلة الشيخ: (لم نفقد الشيء الكثير، فقد كنا خليقين بأن نفقد كل شيء، ولكن حمدا لله وشكرا، فإن لدينا نحو أربعين في المائة من ماشيتنا، وفي استطاعتنا أن نبدأ بها عملنا من جديد).

وثمة حادثة أخرى.. فقد كنا نقطع الصحراء بالسيارة يوما فانفجر أحد الإطارات،

وكان السائق قد نسي إستحضار إطار احتياطي، وتولاني الغضب، وانتابني القلق والمهم، وسألت صحي من الأعراب (ماذا وعسى أن نفعل؟) فذكروني بأن الإندفاع إلى الغضب لن يجدى فتىلا، بل هو خلىق أن يذفع الإنسان إلى الطيش والحمق، ومن ثم درجت بنا السيارة وهي تجرى على ثلاث إطارات ليس إلا، لكنها مالبت أن كفت عن السير وعلمت أن البترين قد نفذ، وهنالك أيضا لم تثر ثائرة أحد من رفاقي الأعراب. ولا فارقهم هدوءهم، بل مضوا يذرعون الطريق سيرا على الأقدام وهم يترغنون بالغناء!

قد أفتعني الأعوام السبعة التي قضيتها في الصحراء بين الأعراب الرحل، أن الملثائين، ومرضى النفوس، والسكيرين، الذين تحفل بهم أمريكا وأوروبا، ما هم إلا ضحايا المدنية التي تتخذ السرعة أساسا لها.

إنني لم أعان شيئا من القلق قط، وأنا أعيش في الصحراء، بل هنالك في، جنة الله، وجدت السكينة، والقناعة، والرضا، وكثيرون من الناس يهزؤون بالجبرية التي يؤمن بها الأعراب، ويسخرون من أمثالهم للقضاء والقدر.

ولكن من يدري؟ فلعل الأعراب أصابوا كبد الحقيقة فإني إذ أعود بذاكرتي إلى الوراء.. وأستعرض حياتي، أرى جليا أنها كانت تتشكل في فترات متباعدة تبعا لحوادث تطرأ عليها، ولم تكن قط في الحسبان، أو مما أستطيع له دفعا، والعرب يطلقون على هذا اللون من الحوادث إسم (قدر) أو (قسمة) أو (قضاء الله)، وسمه أنت ماشئت.

وخلاصة القول إنني بعد إنقضاء سبعة عشر عاما على مغادرتي الصحراء، مازلت ألتخذ موقف العرب حيال قضاء الله، فأقابل الحواث التي لا حيلة لي فيها بالهدوء والإمتثال، والسكينة، ولقد أفلحت هذه الطباع التي اكتسبتها من العرب في تهدئة أعصابي أكثر ما تفلح آلاف المسكنات والعقاقير!

وأنا أخى القارئ: بعد هذه القصة التي كُتبت بيد أمريكية، فأكتب لك قصة حقيقة عشتها في الخمسينات مع والدي فإنه قصة تبهر العقل وتقشعر لها القلوب وهذه القصة تدور حول عالم ديني كبير لم يشهد التاريخ الإسلامي المعاصر إلا قليلا من أمثاله وهو سماحة

العلامة الشيخ مصطفى أبوبكر النقشبندی وكان من العلماء المبرزین فی مدينة أریل
بکوردستان العراق ولا أبالغ لو قلت حتى فی عموم العراق أيضا.

أما قصته فتتصر في الآتي:

كان علی هذا العالم أن تُجرى له عملية جراحية في البطن (الفتق)، وقد استدعى
جراحين لإجراء تلك العملية آنذاك، أحدهما طبيب أرمي الأصل والآخر هو الدكتور عثمان
حاجي احمد آغا وهو شخصية معروفة في مدينة أریل. فكالعادة أراد الطيبان تخدير العالم
الشيخ مصطفى، حيث رفض العالم عملية التخدير وقال لهم: ماذا تريدون مني ألا تريدون
أن لا أتحرك أثناء إجراء العملية؟. فأجابه الطبيب الأرمي: كيف؟ فردده حضرة الشيخ قائلا
له بكل لطف وإحترام: يا دكتور أليس المطلوب مني أن لا أتحرك؟ فأجابه الطبيب: نعم. فقال
له حضرة الشيخ: إبدأ بالعملية فإذا لم أكن كما تريدون، فحينئذ خذوني وأقتنع الطيبان
بكلام هذا العالم الفاضل، فبدأ الطيبان بإجراء العملية وشَقَّتِ البطن فلم يتحرك الشيخ أبدا
حتى وصل الأمر إلى أن الشيخ كان يُنَكَّتُ لهم أثناء إجراء العملية ويتسم، حيث تعجب
هذان الطيبان بهذا الأمر، فقال له الطبيب الأرمي: يا حضرة الشيخ لاتنك فإفنا تعيق
العملية، وإنتهت العملية بنجاح ودون أي تخدير لهذا العالم العارف بالله ورسوله، فمع
إستغراب هذين الطيبين بهذا الأمر ومع الإعجاب الكبير واللامتناهي بادر الطبيب الأرمي
بتقيل يد هذا العالم وقال أرجو منك الدعاء فقط.

وبعد إنتهاء العملية زار والذي هذا العالم الجليل وتحدث معه قائلا: كيف إمتنعت عن
عملية التخدير أثناء إجراء هذه العملية الجراحية المؤلمة؟ وكيف تحملت تلك الآلام؟ أنظر
أخي القارئ: إلى هذا الجواب الذي كان قد صرح به عالم عارف بالله الذي كان حقا من
المؤكدین الحقیقین علی الله قائلا: لو قبلت التخدير لانقطعت صلتي وإرتباطي الروحية مع
الخالق، فإني أصرت أن لاتقطع هذه الصلة معه حتى لسويغات أو أقل منها، أما عن تحمل
الآلام، فأجاب فضيلته قائلا: إن هذا الجسد هو خالقه فإذا إتصلت به وتوكلت عليه فكيف
أشعر بالآلام. إذن أخي: ألا تكفيك هذه القصة الواقعية التي عشتها وعاصرتها شخصا.

فهذا العالم العارف، هو المثال الأمثل الذي ينطبق عليه كل ما يدور حول الموضوع من التأثيرات التي ذكرتها سابقا، فأين العلم في مثل هذه الظاهرة العجيبة، فأين مادة التخدير هنا، وأين الأبر الصينية، وأين الأعصاب الحساسة هنا لسكين الطبيب وأين تلك الأعصاب عند خياطة الجرح بالأبرة. أنا لا أريد أن أذكر هنا شيئا عما يقوم به السحرة والآخرين، أو رجال التنويم المغناطيسي، فأنا ذكرت هذه القصة ولم تكن الوسيلة والإتكال عند هذا العالم الرباني (بكل معنى الكلمة) إلا على الله وحده، وهذا هو موضوع البحث. فأنا بهذه القصة أتحدى جميع العلماء والأساتذة والأطباء والعابرة ذوي الاختصاصات الأخرى أن يجروا تلك العملية.. وإن أجريت عملية جراحية لأي واحد منهم لا يعتقد هذا الاعتقاد ولا يتوكل على ربه ذلك التوكل، فلا محال إلا أن نسمع صياحه وعياظه من بُعد كيلومتر..

إذن هل نحن متوكلون على ربنا؟.. فماذا يحدث لنا إذا ما أصابنا مصيبة بسيطة؟.. ليست تلك العملية الجراحية الكبرى.. إذن ماذا نقول؟ وماذا نعمل؟.. فقد جمعت لك أمثلة كثيرة من أناس غربيين وشرقيين، ألا يكفيك هذا؟.. فلا أعتقد أن هناك حاجة لذكر المزيد.. إذن فتوكل العالم الفاضل على خالقه جعل أن يستجيب مخه لإفراز الناقلات العصبية (الأندورفينات) لتزيل عنه أشد الآلام في جسد الإنسان.

هذا وقد وجدت في كتابي هذا فرصة أن أربط بين الإيمان وتأثيراته العلمية التي لم يتطرق إليهما أحد من قبل، _ فيما وقفت عليه _ إنني في الحقيقة عند تواجدي في ألمانيا الغربية في السبعينات وإلى سنة ١٩٨٠، كنت أتعجب من أطباء الغرب فكان أكثرهم وإن لم يكن جميعهم يصارحون المريض المصاب بمرض عضال كالسرطان أو القلب.. وأحيانا كانوا يصارحون المرضى بالقول إنك لا تعيش أكثر من كذا عام وكنت أرى المريض ينهار في الحال وتسوء حالته، فكان من الواجب على الأطباء دمج الكلمات المعسولة بالشفاء وبث الأمل في نفس المريض، إذن يخفي على هؤلاء الأطباء دور تقوية الإرادة والإيحاء، وربما تقول وتساءل: هل يجوز من الناحية الخلقية أن يخدع المريض؟ نعم فإن الكثيرين يجيزون ذلك لأن الغاية من ذلك هي إفادة المريض، وهنا ستكون النية هي الأهم، فعندما تقول للمريض:

ستطيب إن شاء الله، فإنك ستعطي للمريض أملاً يؤثر في كيانه وتفاعلات جسمه، كما ذكر آنفاً، وإني سأوافيك بأحسن المراجع للإجابة على سؤالي آنف الذكر: حول خدع المريض، وهو حديث رسولنا الكريم ﷺ في علاج المرضى بتطبيب نفوسهم وتقوية قلوبهم، ذُكر ذلك في الطب النبوي لابن قيم الجوزية:

(روى ابن ماجة (في سننه) من حديث أبي سعيد الخدري، قال: قال رسول الله ﷺ: (إذا دخلتم على المريض، فنفسوا له في الأجل، فإن ذلك لا يرد شيئاً، وهو يطيب نفس المريض).^{٣٤}

وفي هذا الحديث نوع شريف جداً من أنواع العلاج، وهو الإرشاد إلى ما يطيب نفس العليل من الكلام الذي تقوى به الطبيعة، وتنتعش به القوة، وينبعث به الحارُّ الغريزي، فيتساعد على دفع العلة أو تخفيفها الذي هو غاية تأثير الطبيب.

وتفريح نفس المريض، وتطبيب قلبه، وإدخال ما يسره عليه، له تأثير عجيب في شفاء علته وخفتها، فإن الأرواح والقوى تقوى بذلك، فتساعد الطبيعة على دفع المؤذي، وقد شاهد الناس كثيراً من المرضى تنتعش قواه بعبادة من يحبونه، ويعظمونه، ورؤيتهم لهم، ولطفهم بهم، ومكالتهم إياهم، وهذا أحد فوائد عيادة المرضى التي تتعلق بهم، فإن فيها أربعة أنواع من الفوائد: نوع يرجع إلى المريض، ونوع يعود على العائد، ونوع يعود على أهل المريض، ونوع يعود على العامة.

وقد تقدم في هديه ﷺ أنه كان يسأل المريض عن شكواه، وكيف يجده، ويسأله عما يشتهي، ويضع يده على جبهته، وربما وضعها بين يديه، ويدعو له، ويصف له ما ينفعه في علته، وربما توضأ وصب على المريض من وضوئه، وربما كان يقول للمريض: (لا بأس طهور إن شاء الله)^{٣٥}، وهذا من كمال اللطف، وحسن العلاج والتدبير).

^{٣٤} أخرجه الترمذي في الطب، وابن ماجة في الجنائز، ومعنى (فنفسوا له في الأجل) أي وسعوا له وأطعموه في طول الحياة، وأذهبوا حزنه فيما يتعلق بأجله، بأن تقولوا: لا بأس، طهور، فإن في ذلك تنفيساً لما هو فيه من الكرب وطمأنينة لقلبه.
^{٣٥} أخرجه البخاري.

هذا هو حديث الرسول ﷺ فكان يتحدث به قبل أكثر من (١٤٠٠) سنة يؤكد ويتحدث عن أشياء أو أمور يشتها العلم في يومنا هذا .

أنظر في كل ما قاله الرسول ﷺ هو إجماع وتلطيف للمريض يؤثر في كيمياء المخ، هذا ولا ننسى أن الرقية نوع من الدعاء إلى المريض. فكيف علينا أن ننسى الآيات التي ذكرها لنا ربنا: ﴿ وَيَشْفِ صُدُورَ قَوْمٍ مُّؤْمِنِينَ ﴾ التوبة/١٤ .

وقال أيضا: ﴿ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ ﴾ يونس/٥٧ ، فشفاء لما في الصدور يشمل الأمراض الجسدية والمعنوية (أي كل ما نسميه الأمراض النفسية).

عد معي عزيزي القارئ: إلى علاج المصاب وحزنها فيكفي أن يوحى المصاب إلى نفسه بأن كل ذلك من عند الله فما عليه إلا أن يفتح في قلبه فسحة لقوله تعالى: ﴿وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ﴿ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُّصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ﴾ أُولَٰئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِنْ رَبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ ﴾ البقرة ١٥٥-١٥٧ . وفي (المسند) عنه ﷺ أنه قال: (ما من أحد تصيبه مصيبة فيقول: إنا لله وإنا إليه راجعون، اللهم أجزني في مصيبي وأخلف لي خيرا منها، إلا أجاره الله في مصيبته، وأخلف له خيرا منها).^{٣٦} حيث يقول صاحب كتاب الطب النبوي صفحة (١٤٠-١٤١):

(وهذه الكلمة من أبلغ علاج المصاب، وأنفعه له في عاجلته وآجلته، فإنها تتضمن أصليين عظيمين إذا تحقق العبد بمعرفتها تسلى عن مصيبته.

أحدهما: أن العبد وأهله وماله ملك لله عز وجل حقيقة، وقد جعله عند العبد عارية، فإذا أخذه منه، فهو كالمعير يأخذ متاعه من المستعير، وأيضا فإنه محفوف بَعْدَمَيْنِ: عدم قبله، وعدم بعده، وملك العبد له متعة معارة في زمن يسر، وأيضا فإنه ليس الذي أوجده عن عدمه، حتى يكون ملكه حقيقة، ولا هو الذي يحفظه من الآفات بعد وجوده، ولا يُبقي عليه وجوده، فليس له فيه تأثير، ولا ملك حقيقي، وأيضا فإنه متصرف فيه بالأمر تصرف العبد المأمور المنهي، لا تصرف الملاك، ولهذا لا يباح له من التصرفات فيه إلا ما وافق أمر مالكة

^{٣٦} أخرجه أحمد ومسلم في الجنائز.

الحقيقي.

والثاني: أن مصير العبد ومرجه إلى الله مولاه الحق، ولا بد أن يُخَلَّفَ الدنيا وراء ظهره، ويحس ربه فردا كما خلقه أول مرة بلا أهل ولا مال ولا عشيرة، ولكن بالحسنات والسيئات، فإذا كانت هذه بداية العبد وما خوله ونهايته، فكيف يفرح بوجود، أو بأسى على مفقود، ففكره في مبدئه ومعاده من اعظم علاج هذا الداء، ومن علاجه أن يعلم علم اليقين أن ما أصابه لم يكن ليخطئه، وما أخطاه لم يكن ليصيبه. قال تعالى: ﴿مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ﴾ ﴿لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ﴾ الحديد/٢٢-٢٣.

ومن علاجه أن ينظر إلى ما أصيب به، فيجد ربه قد أبقى عليه مثله، أو أفضل منه، وادخر له - إن صبر ورضي - ما هو أعظم من فوات تلك المصيبة بأضعاف مضاعفة، وأنه لو شاء لجعلها أعظم مما هي).

وفي الصحيحين: أن النبي ﷺ، كان يُعوِّذُ بعض أهله، يمسح بيده اليمنى، ويقول: (اللهم ربَّ الناس، أذهبِ البأس، واشف أنت الشافي، لا شفاء إلا شفاؤك، شفاء لا يغادر سقماً). ففي هذه الرقية توسل إلى الله بكمال ربوبيته، وكمال رحمته بالشفاء، وأنه وحده الشافي، وأنه لا شفاء إلا شفاؤه، فتضمنت التوسل إليه بتوحيده وإحسانه وربوبيته.

فإذا كنت مؤمنا بآياته إيمانا مطلقا فتريحك تلك الآيات إراحة تامة بشكل لا يوصف ببيان ولا ينطق بلسان، وإن ذلك سيؤثر دون شك على كيمياء جسمك، فأمن يا أخي بتلك الآيات والأحاديث النبوية، فإن الله خلقنا ويعلم كيف يطيبنا.. وكيف يشفينا وكيف يؤثر في نفوسنا التي تؤثر في مواد أجسامنا.. فبذلك قدأ وتطمئن فالهدوء والطمأنينة لا يمكن أن يحصل عليهما كثير من الناس ومنهم الأغنياء ولو بملايين الدولارات، ولكن يحصل عليهما المؤمن بلا مقابل.

إذن فالتلاحم بين الشائيات الروح والجزيئات والذرات إرتباط لا يمكن تجزئتهما أبدا.

فالروح كما يقال لا يحاز في مكان فهي كالفكرة في ذهن المفكر، وكالخطر في صدر الملهم، وكالثقة في نفس المؤمن، لا سبيل للحس إلى إدراك شئ فيها مع أنها كل شئ في حياة صاحبها: فهي التي تصنع له تأريخه، وترسم له خطوط منهاجه، وقد يكون لها الفضل في تحويل حياته من حال إلى حال. وجسم الإنسان آلة عظيمة مصممة بدقة متناهية، فيها هندسة وأحكام، فيها جمال وكمال وفيها.. وهذا سر الحياة عنصر لاسبيل إلى لمسه ورؤيته، ولكنه موجود وهو المقياس البشري الذي يتميز به الإنسان على الحيوان وسائر المخلوقات. هذا العنصر الخفي هو الروح الخالدة المخلدة وقد منحنا الله هذا الفضل، ونفخ فينا من روحه، فكان للإنسان إلى جانب بشريته ناحية روحية تعود عليه بكل خصائص الحياة. وثمة سؤال أوجهه للقارئ: هل يستسلم المرء لمرض عضال صعب الشفاء، وفيه هذه الروح التي لها دور وقوة تحقق للإنسان ما لا يحققه أعظم قوة سواها. فللطبيب وظيفة يؤديها في مداواة مرضك، ولك وظيفة تؤديها في مقاومة يأسك وقنوطك، وبذلك تناهض ميل النفس التي تراكم في مثل هذا الوضع... فاملاً روحك بالخير، لهذا فمتى إمتلأت روحك بالخير، إستحال النفور أن يثبت وجوده، وكذلك إستحال الخوف، أن يرسخ أقدامه. ففي الدين قوة حافزة تحرك الروح، ويحقق لها أعظم شئ في الكون. فالإيمان بالله القادر على كل شئ يجعل أفكارنا سامية ونبيلة تتسامح فيحب بعضنا بعضاً.

فالإنسان إذن لا يرجع في إستعداده إلى خصائص الطين والحمأ المسنون فحسب، بل يرجع كذلك إلى خصائص الروح العلوي الذي نفخه الله فيه، وهو وحده مدد قوته ورشده. هذا وربما يكشف لنا العلم في المستقبل القريب أو البعيد حقائق علمية عظيمة عن طبيعة الأفيونات الداخلية تفوق عما ذكرته وفي ذلك يتجلى عظمة الخالق.

والآن آن الأوان لتوضيح نبذة تاريخية عن الأندورفينات (Endorphins) إستفدت منها في كتاب صدر حديثاً بعنوان عبقرية الحياة الصفحة (٣٠٤-٣٠٥) للمؤلفين دافيد فيشلوك، وأليزابيث انتيبي- ترجمة ميشيل خوري- سنة ١٩٩٥ وكالاتي:

في السبعينات أعتنت فصيلة الهرمونات العصبية بأعضاء جدد ذات طبيعة غريبة هي

مورفينات المخ. فُكِّرَ منذ مدة طويلة أن مادامت الأفيونات كالمورفين والهيريون تؤثر على المخ، فإن ذلك يعني وجود مستقبلات متعلقة بها في الخلايا المخية، وفي العام ١٩٧١ اقترح غولدستين في ستانفورد طريقة لإيجاد هذه المستقبلات التي تحددت بعد ذلك بقليل في جامعة هوبكنز من قبل سولومون سيندر وكانداس برت، وفي كلية الطب في جامعة نيويورك في نفس الوقت تقريبا من قبل إريك سيمون، وفي جامعة أوبسالا من قبل لارس ترينوس.

ولكن لماذا يحوي المخ مستقبلات المورفين والهيريون؟ ألا يعني هذا أن المخ ينتج بالذات مواد كيميائية من نفس الطبيعة وخاصة من بنية مماثلة؟ والحال أن جون هوغز وهانس كوسترليتز من جامعة أبردين في أسكوتلندة قد أعلنّا في ٢ آيار ١٩٧٥ عن إكتشاف هذه المواد التي سماها أنكفالين: (أي مافي الرأس). وفي العام ١٩٧٦ كشف روجر غيومين عن مواد أخرى (إبنة عم) الأنكفالين سماها أندورفين: (المورفينات المتولدة داخليا)، وفي العام ١٩٧٩، في اليابان، إكتشف كنجي كانغاوا وهيزيوكي ماتسوو من كلية طب ميزاياكي ومازاو إيجارشي من معهد الطب في جامعة غونما ماسموه (ألفا- نيواندورفين) وهي شبيهة بالدينورفين التي أطلق عليها هذا الإسم لقدرةًها الكبيرة) وقد أعطاهما هذا الإسم في كانون الأول من نفس السنة أفرام غولدستين الذي لاحظ أنهما بيتيد كان قد حدده منذ نحو أربع سنوات.

تكثفت الأبحاث عقب ذلك حول طلائع هذه المواد، واهتم فرق عديدون بهذا الموضوع منهم سيد أودنفريد في معهد روش وشيفاتاو ناكانيشي من جامعة كيوتو وروبرت كريا من جنتش وإد هيربرت وميكائيل كومب من جامعة أورغون إلخ... إذ أن هذه النواقل العصبية، من نوع خاص (نواقل عصبية مشبطة)، التي تعمل أيضا كهرمونات ترسل رسائلها إلى مسافات طويلة وأخرى قصيرة جدا -تؤثر على الألم كما برهنت على ذلك تجارب متنوعة (منها تجارب غيومين)، وعلى آليات الإدمان (على المخدرات مثلا) وتقدم إمكان تحرير مواد، بالطريق الكيميائي أو الحيوي، أكثر قدرة من المورفين أو الهيريون، دون آثار ثانوية مؤذية؛ على ما يؤمل، عدا عن ذلك، فهذه المواد الأكثر قدرة بعشرات المرات من

الهيروين. قد وجدت في الأمعاء والمعدة والنخاع الشوكي ومناطق أخرى من الجسم وعند
أجناس أخرى من الثدييات وغيرها من الفقاريات.

وبعد هذه البزدة التاريخية الموجزة عن تلك المواد سأوافيك عزيزي القارئ: بالماهية

الكيميائية لهذه المركبات ترجمتها من كتاب **Modren concept in**

biochemistry الصفحة (٧٩) ألفه **Robert c. Bohinski** سنة ١٩٨٣ :

تتخلق الأندورفينات في الفص الوسطى للغدة النخامية، ولقد إكتشف إثنان منهما
وهما يحتويان على خمسة أحماض أمينية، وتختلفان في الحامض الأميني فيكون في إحداهما
الحامض الأميني الخامس هو ميثيونين (**Methionine**) ويسمى بذلك ميت أنكفالين
(Met)enkaphalin والآخر يكون الحامض الأميني الخامس فيه هو عبارة عن الحامض
الأميني ليوسين (**Leucine**) لذا فيدعى بـ(ليوانكيفالين **(Leu)enkaphalin**) وبالرغم
من هذا الإختلاف البسيط بهما فإن تأثير الـ ميت أنكفالين كمزيل للآلام يكون أقوى
بعشرين مرة من الـ ليوانكيفالين، هذا علما بأن خاصية تسكين الألم (**Analgesic**) هو
فعل من أفعال هذه المركبات البيبتيدية الأفيونية في الكائن الحي. كما أنه تم إكتشاف
بيبتيدات أفيونية أخرى من المخ مثل دينورفين **Dynorphin** الحاوي على (١٣) حامضاً
أمينياً وكذلك بيتاأندورفين (**β-endorphin**) الحاوي على (٣١) حامضاً أمينياً). علماً
بأن الأفيونات البيبتيدية تنشأ من مركب سلفي كبير لا يمتلك أي نشاط أفيوني فينشأ مثلاً
المركب بيتا إندورفين من مركب البيتاليوتروبين (الحاوي على ٩١ حامضاً أمينياً) الذي لا
يملك أي نشاط أفيوني.

أخي القارئ: إستسلم إلى خالقك ولا تناقش أبداً فإننا لازلنا في بداية الطريق، والله
أعلم ما سيكتشفه العلم بعد قرن أو قرنين، فلا يستبعد أبداً أن يكون العلم سبباً لدخول
أناس في هذا الدين والإستسلام له من العلماء وغيرهم.

وأخيراً أود أن أنبه القارئ الكريم بأن الحشيش المهدئ المنوع إستعماله في كل دول
العالم يختلف عن المواد المهدئة أي الأفيونات المخية المتكونة داخل جسم الإنسان فشتان

بينهما فالخشيش يضعف المناعة ضد الأمراض لتخريبه المستمر لكريات الدم البيضاء كما أنه يحدث الأنيميا الحادة ويضعف الهرمونات الذكرية وأخصها التستوستيرون مما يسبب العقم في كثير من الرجال— هذا مع فتكه بالرئة وإحداثه تغييرات سرطانية فيها. وأود أيضا أن أنبه القارئ الكريم على نقطة مهمة وهي: إنك الآن تعرفت على ما أودع الله في جسمك من مركبات كالأندورفينات وغيرها وتأثيراتها ولكن إعلم جيدا بأن هذه المركبات لا تعمل إلا بإرادة الله، ولا يجوز مطلقا أن ننسب فعل المواد إلى نفسها فقط، حتى أنه لا يجوز أن نقول بأن الله قد أودع في المادة الفلانية الخاصة الفلانية ثم تركها تعمل لوحدها، واعلم جيدا بأنها لا تعمل إلا إذا كانت إرادة الله مقرونة بها في أي زمان وحصل ومكان حل.



فوائد النوم الصحية على الجانب الايمن

وحديث رسول الله ﷺ

لقد أعجبت كثيرا عندما تصفحت بعض المجلات العلمية ورأيت فيها موضوعا هاما جدا حول طرق النوم المختلفة، والموضوع كتب أصلا من قبل بعض العلماء وبالأخص العالم النفساني الشهير (الدكتور صموئيل دنكل) في أمريكا باسم (لغة جسم الإنسان في النوم)^{٣٧}، ترجمة السيد جعفر الخليلي وقد عرض المترجم ثمانية طرق من بين الطرق التي وصفها العالم الأمريكي وتتلخص تلك الطرق الثمان فيما يلي:

١- طريقة نوم الجنين



وهذه الطريقة عبارة عن جمع الرجلين وتقريب الركبتين للبطن، وجمع اليدين وتقريبهما للرأس، أو تطويق الركبتين باليدين، أو احتضان الغطاء، أو أية طريقة تشبه وضع الجنين في الرحم.

فإذا كانت هذه هي طريقة نوم النائم فينبغي الإستنتاج بأن نوما كهذا يدل على أن مزاج النائم غير راكد، وأنه لايجرؤ على مواجهة أعباء الحياة، وأنه غير قادر على إنجاز متطلبات حياته من غير الإتكال على الآخرين، وأنه شخص غير إجتماعي بمعنى أنه يريد الإلتجاء دائما إلى معين ذي نفوذ نسبي من آل بيته أو الآخرين لينفذ له مطالبه، ويهيئ له حاجاته.

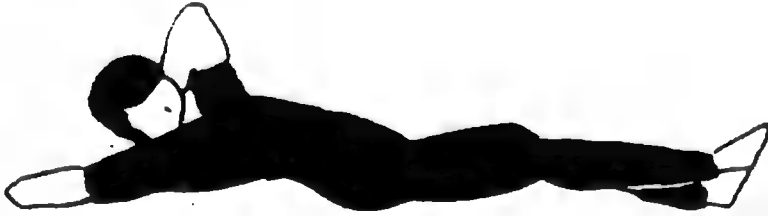
^{٣٧} مجلة العربي، العدد ٢٣٩، ١٩٧٨، الصفحة ١٢٢.

٢- طريقة الشطيرة (السندويتش)



وهي طريقة أطباق الرجل على الرجل واليد على اليد هي النوم أطباقا يشبه الشطيرة وهي حالة تدل على الراحة النفسية، والإطمئنان بوجه عام، والنائم أو النائمة على هذه الصورة في نشأتها التي عودتها الطبيعة عليها، تميل في عملها إلى أن تجعل الأمور متوازنة متطابقة مقبولة، ويسعى هذا المعتاد -على هذه النومة منذ نشأته- إلى الابتعاد عن المشكلات، كما يسعى إلى تنظيم حياته، وكسب محبة الناس، ونشدان راحة البال عن طريق الصفاء، والمحبة، والسلامة.

٣- طريقة الإستراحة الكاملة



وهي طريقة التمدد، وجعل اليدين تحت الرأس بحيث يتكئ الرأس على الكفين، وتكون الساق على امتدادها فوق الساق الأخرى، وهي هيئة تدل على أن هذه النائمة ذات إحساس منطقي، تحس به وتعرف وضع الشئ في محله، وإن كل شئ يتجاوز حدود المنطبق والواقع غير مقبول عندها، وهي أبعد ما تكون عن الأوهام والظنون، وكذلك العواطف غير المنطقية، وفي مفهومها أن الحياة عقل ومنطق، وما لا يؤمن به العقل لا ينبغي أن يكون له وجود في الحياة العملية.

٤- النوم على البطن



صاحب هذه النشأة، أو صاحبة هذه النشأة في النوم -وهو النوم على البطن، يحب السيطرة والتصرف في الأمور، والبروز بين الناس، وفرض سيطرتها على الآخرين، لذلك فإن مثل هذه الشخصية تريد أن تعيش بين المجتمع، ولا تطيق الابتعاد عن الناس بوجه عام، وتسعى لأن يكون لها شأن في الحياة، وأن لها جلدا وقابلية تستطيع أن تواجه الشدائد، ولكنها لا تخلو من الغضب والعصية، وعدم السماح للمخطئين، وهي دقيقة في أعمالها، كثيرة المحافظة على المواعيد، وتعتبر حياتها حياة منتظمة، رفيعة على رغم كونها سريعة الغضب، شديدة التأثير.

٥- النوم بطريقة السجود



هذه الحالة من النوم كثيرا ما توافق الإطفال، وهي حالة أشبه ما تكون بالسجود في الصلاة، ومع ذلك فإن الكثير من الكبار تظل ترافقهم منذ الصغر وتصبح جزءا من حياتهم، وقد دلت الدراسة على أن أصحاب هذه الحالة في النوم هم من الذين يعانون شيئا من المتاعب الروحية أو الجسمية في حياتهم، وهم في مثل حالتهم هذه في النوم كأنهم يتحفزون للقيام والقفز، هربا مما يمكن أن يداهمهم أو يلاقيهم من المكاره، وهؤلاء معروفون بضعف الأعصاب، وعدم التحمل، وإضطراب النفس، وهم ممن لا ترتاح النفوس بهم.

٦- النوم فيما يشبه الصليب الناقص



وهذه الطريقة في النوم من أكثر طرق النوم راحة، وهي طريقة يوصي بها أطباء العظام المرضى الذين يشكون من زلة الفقرات ووجع الظهر، لأن مثل هذه الطريقة تضمن للنائم إستراحة الجسم قلما يدركون مفاهيمها في اليقظة، وبعبارة أخرى أنهم لا يجدون الراحة النفسية في حياتهم العملية كما يجدون راحة أجسامهم في النوم. ومن هذا يتضح أن العامل الأكبر في الإنسان هو الجلبة، والروح والميول التي تتولى تسييره، وليست الطرق التي يعيها أرباب التخصص، والأطباء.

٧- الطريقة الملكية



وهي النوم على القفا وإنتحاح اليدين من الجانبين، والذين ينامون بمثل هذه الطريقة يتخيلون أنفسهم كما لو كانوا أعظم وملوكا، وأن لهم بين الناس المقام المرموق، ويستطيع الذين يتبعون سريقتهم في حياتهم أن يروا كل هذا واضحا في سريقتهم، وطريقة سلوكهم مع الناس، ومع أنفسهم، والواقع أنهم كذلك فهم محل إحترام الآخرين، وإن لهم من القدرة مل

ينسطيعون به أن يذللوا الصعب، ولهم من الإستعداد ما يمكنهم أن يقضوا حاجات الناس على قدر الإستطاعة كما أنهم لا ييخلون بالتضحية بكل شئ-على قدر الإمكان كذلك-
بلاخرين.

٨- الطريقة نصف الجنينية



هذه النوم أكثر شيوعا على ما يدل الأحصاء، وهي النوم على جانب واحد وفتح الركبتين نصف فتحة ووضع إحدى اليدين تحت الرأس، وترك اليد الأخرى حرة وممتدة، وهذه الطريقة، تضمن راحة الجسم دون أن تسد طريق التنفس فيصل (الأوكسجين) إلى الرئة بقدر الحاجة الطبيعية المطلوبة. وهي أحسن طريقة صحية للنوم، ويقول الأحصاء أن أغلب الذين يستعملون اليد اليسرى في العمل هم الذين ينامون على اليد اليسرى، وبالعكسهم الذين يستعملون اليد اليمنى، فإذا كان الرجل أو المرأة ينامان على هذه الطريقة فإن الدراسة تقول ان للنائم على هذه الطريقة القدرة على التكيف لمختلف ظروف الحياة، وأن موهبة العقل، وحسن التصرف متساويان عنده، وأنه يتقبل ما تأتي به الحياة من المشكلات بكل سهولة، ويعالجها ويتغلب عليها ومن الصعب أن ينهزم أمام الكوارث، كمد أن من الصعب أن يفشل في كفاحه.

ولقد أشرنا إلى أن هناك حالات تتعلق بنوم الأزواج في سرير واحد، صرفنا النظر من إيرادها هنا على الرغم من أننا لم نر أدنى بأس في إيرادها.

ولا حاجة لأن نذكر القارئ: بأن هذه العروض ليست من قبيل القياس والتكهن، والتخيل، وإنما هي نتيجة دراسات وبحوث بنيت على الإحصاء الذي أجراه هذا العالم النفساني صاحب هذا الكتاب، ومع ذلك فلكل شئ شواذ، إذا وجد هناك ما لم يخضع لهذه

الدراسة خضوعاً كاملاً أو ناقصاً).

هذا ما كتبه العالم الفرنسي الشهير (الدكتور صموئيل دنكل) في أمريكا، ولكن لم يفرق الكاتب في الوضع الثامن، بين النوم على الطرف الأيسر والطرف الأيمن، لذا سأذكر لك الفرق من الناحية الطبية وإستمد ذلك من دراسة طويلة وعميقة حول هذين الوضعين . مستفيداً مما كتبه الدكتور الطيب ظافر العطار^{٣٨} وينقل الكاتب التجارب التي أجراها غاليتيه

-بواسير Galiter-Bossiere وهي كالآتي:

إن مرور الطعام في المعدة إلى الأمعاء يتم في مدة تتراوح ما بين الساعتين ونصف الساعة والأربع ساعات والنصف، إذا كان الشخص النائم على الجانب الأيمن، ولا يتم ذلك إلا في مدة تتراوح بين خمس ساعات وثمان ساعات أي نحو ضعف تلك المدة إذا كان الشخص نائماً على الجانب الأيسر، إذن فالنوم على الطرف الأيسر غير مقبول من الناحية الهضمية ونجد هنا شيئاً آخر وهو أن القلب الموجود في الطرف الأيسر، والنوم على هذا الطرف يجعل الرئة اليمنى الكبيرة تضغط على القلب وتقلل من نشاطه (الرئة اليمنى أكبر من اليسرى كما هو معلوم في علم التشريح إلى جانب كون الكبد التي هي أثقل الأحشاء تكون معلقة عند الإضطجاع على الشق الأيسر.

أما النوم على الطرف الأيمن وهو الوضع الصحيح حسب تجارب غاليتيه- بواسير، لأن الرئة اليسرى صغيرة أي أصغر من اليمنى فيكون القلب أخف عملاً من الوضعية السابقة أي النوم على الطرف الأيسر وكذلك تكون الكبد مستقرة لا معلقة.

إذن فيكون وضع الجانب الأيمن هو الصحيح، والصحيح وحده لما ثبت من خطأ غيره من الوضعيات وهي القدوة الحسنة التي ذكرها الصحابي الجليل البراء بن عازب ؓ قال: قال ﷺ إذا أتيت مضجعك فتوضأ وضوءك للصلاة ثم اضطجع على شقك الأيمن ثم قل اللهم إني أسلمت نفسي إليك وفوضت أمري إليك.. وإلى آخر الحديث الذي أخرجه الشيخان.

^{٣٨} مجلة العربي ١٩٧٥ العدد (٢٠٥).

إذن فإن ما قاله الرسول ﷺ قبل حوالي ١٤٠٠ عام، قد برهنت الآن صحته ١٠٠%، ألسن الآن معي أخي القارئ في أن هذا الحديث هو حديث من لا ينطق عن الهوى؟

وإضافة إلى مجاء أعلاه من الآراء عن طريقة النوم المختلفة للعالم النفسي (دنكل)، فهناك مساوئ أو أضرار للنوم على البطن أو على الظهر التي ذكرها الدكتور ظافر أحمد العطار وسأنصرف فيها بما تتلاءم مع موضوع بحثي، ففي الوضعية الأولى أي النوم على البطن: نجد أن الشخص يشعر بعد مدة بضيق في التنفس وذلك لعدم استطاعة الصدر التمدد والتقلص في حالتي الشهيق أو الزفير إلا بصعوبة، وذلك لأن ثقل كتلة الظهر العظيمة وكثافتها تعيق عملية التنفس هذه، إلى جانب الضغط المباشر على الأحشاء.

أما في الوضعية الثانية أي النوم على الظهر: فتسبب هذه الوضعية التنفس عن طريق الفم، لأن الفم يفتح عند الإستلقاء على الظهر يسترخاء الفك السفلي، فالتنفس عن طريق الفم عمل غير طبيعي، ويمكن تشبيهه بحالة شرب الماء من الأنف، كما نعلم أن الأنف هو العضو المخصص للتنفس الطبيعي، الذي يحتوي على الشعر الكثيف وذلك لتنقية الهواء وتسخينه بواسطة الأوعية الدموية الموجودة في الأنف، حيث يمر الهواء بطريق أطول قياساً بمروره عن طريق الفم، والذين يتنفسون من أنوفهم هم أقل تعرضاً للإصابة بالزكام في الشتاء من المتنفسين من أفواههم، فالتنفس الفمي يسبب جفاف اللثة الذي قد يؤدي إلى التهابها **Gingivitic** (التهاب اللثة الجفافي) فتصبح اللثة الملتهبة المريضة لماعة ذات سطح محمرّ مائل للإنتباح والنهاية اللثوية المحيطة بالأسنان لاتنتهي بشكل متناقص بالدقة كنصل السكين، في حالة اللثة الطبيعية بل على العكس تكون ذات إستدارة، مما يسهل تراكم الفضلات وجعل تنظيفها بصورة غريزية أصعب.

إن المصابين بانحراف الوترية وضخامة القرينات والزوائد الأنفية والإحتقانات المزمنة للغشاء المخاطي معذورون لعدم تنفسهم عن طريق الأنف حتى يتعافوا من أمراضهم التي تستوجب مراجعة طبيب اختصاصي بالأنف لكن النصيحة هنا موجهة بالذات إلى الأشخاص

الذين يستطيعون التنفس من أنوفهم ولا يفعلون ذلك نتيجة للنوم الخاطئ على الظهر.
ولا يخفى على أحد أن النوم على الظهر ذات أضرار كثيرة، فشراع الحنك واللهاة يعارضان فرجة الخيشوم ويعيقان مجرى التنفس فيحدث لذلك الشخير المزعج. ولا يعني ذلك أن الاستلقاء على الظهر للراحة من غير نوم مضر. ورب سائل يسأل: ما فائدة النوم؟ يذكر صاحب الطب النبوي لابن قيم الجوزية -تحقيق العلامة محمد كريمة بن سعيد راجح سنة ١٩٨٥- الصفحة ١٧٩: (وللنوم فائدتان جليلتان، إحداهما: سكون الجوارح وراحتها مما يعرض لها من التعب، فيريح الحواس من نصب اليقظة، ويزيل الأعياء والكلال.

والثانية: هضم الغذاء، ونضج الأخلاط، لأن الحرارة الغريزية في وقت النوم تغور إلى باطن البدن، فتعين على ذلك، ولهذا يبرد ظاهره ويحتاج النائم فضل دثار.

وانفع النوم: أن ينام على الشق الأيمن، ليستقر الطعام بهذه الهيئة في المعدة إستقراراً حسناً، فإن المعدة أميل إلى الجانب الأيسر قليلاً، ثم يتحول إلى الشق الأيسر قليلاً ليسرع الهضم بذلك لإستمالة المعدة على الكبد، ثم يستقر نومه على الجانب الأيمن، ليكون الغذاء أسرع إنحداراً عن المعدة، فيكون النوم على الجانب الأيمن بُدءاً نومه ونهايته، وكثرة النوم على الجانب الأيسر مضر بالقلب بسبب ميل الأعضاء إليه، فتصب إليه المواد.

وأردأ النوم على الظهر، ولا يضر الإستلقاء عليه للراحة من غير نوم، وأردأ منه أن ينام منبطحاً على وجهه، وفي (المسند) و (سنن ابن ماجة) عن أبي أمامة قال: مر النبي ﷺ على رجل نائم في المسجد منبطح على وجهه، فضربه برجله، وقال: قم أو أقعد، فإنها نومة جهنمية) أخرجه ابن ماجة في (الأدب).

وفي (الصحيحين) عن البراء بن عازب، أن رسول الله ﷺ قال: (إذا أتيت مضجعك فتوضأ وضوءك للصلاة، ثم اضطجع على شقك الأيمن، ثم قل: أَللّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ نَفْسِي إِلَيْكَ، وَوَجْهِي إِلَيْكَ وَفَوْضْتَ أَمْرِي إِلَيْكَ، لَا مَلْجَأَ وَلَا مُنْجَا إِلَّا إِلَيْكَ، آمَنْتُ بِكَتَابِكَ الَّذِي أَنْزَلْتَ، وَبَنِيكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ. واجعلهن آخر كلامك، فإن مت من ليلتك، مت على الفطرة). أخرجه البخاري في صحيحه في كتاب الأدب، ومسلم في الذكر

والدعاء.

وفي (صحيح البخاري) عن عائشة أن رسول الله ﷺ كان إذا صلى ركعتي الفجر - يعني سنتها- إضطجع على شقه الأيمن- أخرجه البخاري.
وبعد هذا العرض للأبحاث التي أجراها الأمريكان والعلماء منهم، أطباء ونفسانيين وغيرهم، أود التعليق على ما جاء آنفاً وهو:

هل كان للرسول ﷺ معهد لأبحاث علوم النفس ليعلم أصح النوم أو أحسن طريقة له؟ وهل كان لديه مرضى كثيرون يسجل النتائج من خلال الفحوص الطبية بواسطة الكمبيوترات ليعلم النتيجة الإحصائية الدقيقة لطرق النوم؟

وهل كان ﷺ خريج إحدى الجامعات الغربية في علوم النفس آنذاك؟ وهل كانت هناك جامعات تدرس فيها هذه العلوم؟ وهل كان ﷺ طبيباً مختصاً في علم التشريح لشرح جسم الإنسان ليصل إلى النتيجة التالية:

القلب الموجود في الطرف الأيسر والنوم على ذلك الطرف يجعل الرئة اليمنى الكبيرة تضغط على القلب وتقلل نشاطه، فكما هو معروف في علم التشريح أن الرئة اليمنى أكبر من الرئة اليسرى إلى جانب كون الكبد التي هي أثقل الأحشاء تكون معلقة عند الإضطجاع على الشق الأيسر، أو يرى أن النوم على الطرف الأيمن يجعل الكبد مستقرة غير معلقة، ثم فهل كان للرسول ﷺ جهاز (سونر)، أو جهاز أشعة إكس ليرى ويستنتج أن الكبد التي هي أثقل الأحشاء تكون معلقة عند الإضطجاع على الشق الأيسر، وهل كان لديه جهاز ليقس به حجم الرئة ويُشَرِّح صدر المرء ليصل إلى كل تلك المعلومات. أليس هذا دليلاً قاطعاً على نبوته؟

والغريب هنا كيف توصل سيدنا محمد ﷺ إلى أن النوم بهذه الطريقة هو الصحيح، لما ثبت من خطأ غيره من الوضعيات وهو القدوة الحسنة التي ذكرها الصحابي الجليل البراء بن عازب كما ذكرنا ذلك آنفاً.

أخي القارئ: ان العالم النفسي غاليه-بواسير شرح لنا النوم على جانب واحد دون

التفريق بين النوم على الجانب الأيسر والأيمن، ولكن أنظر جيدا فإن لصاحب النوم على جانب واحد صفات غريبة وعجيبة وهي:

القدرة على التكيف لمختلف ظروف الحياة، وأن موهبة العقل وحسن التصرف متساويان عنده، وأنه يقبل ما تأتي بها الحياة من المشكلات بسهولة، ويعالجها ويتغلب عليها ومن الصعب أن ينهزم أمام الوارث. كما أنه من الصعب أن يفشل في كفاحه، يا سبحان الله ما هذه الصفات الجليلة، وأترك للقارئ العزيز كي يعلق بنفسه على هذه الصفات الحميدة التي يتمناها كل واحد منا. فصلّى الله على الرسول الكريم الذي قال عنه من بيده ملكوت السموات والأرض ﴿وَأِنَّكَ لَعَلَى خُلُقٍ عَظِيمٍ﴾ القلم/٤، فليس ما تحدث عنه هذا العالم الغربي يا رسول الله إلا جزءا بسيطا جدا مما أنت عليه، ولقد وصفك العزيز العلام وصفا ليس بعده وصف إلى الأبد.



اليقطين^{٣٩}: فائدته في معالجة تضخم البروستات غير السرطاني

وحديث الرسول ﷺ حوله

اليقطين: هو الدباء أو القرع، وقد جاء ذكره في القرآن الكريم: ﴿وَأَنْبَتْنَا عَلَيْهِ شَجَرَةً مِنْ يَقْطِينٍ﴾ الصافات/١٤٦، أي على سيدنا يونس (عليه السلام) بعد خروجه من بطن الحوت؛ وهو من فصيلة البطيخ والقشاء، وقد ذكر الطبيب الجراح الدكتور عبدالرزاق الكيلاني أنه يحتوي على: (الماء ٩٤,٧% وقليل من السكر ٢,٧%، وبروتين ١,١%، وألياف ٠,٥%، وهو غني بالبوتاسيوم، في كل ١٠٠ غم منه ٣١٠ ملغ بوتاسيوم، و ٣٩ ملغ كالسيوم و ١٩ ملغ فسفور، و ٣٧ ملغ كلور، و ١٠ ملغ كبريت، و ٨ ملغ مغنيزيوم، و ٠,٤ ملغ حديد، وأثر قليل من الصوديوم، و ٢٠٠ ملغ من الكاروتين (هو طليعة الفيتامين أ A وهذه الكمية تُؤمّن نصف الحاجة اليومية منه) كما يحتوي على فيتامينات ب ١ و ب ٢ و PP و ب ٦، وحمض الفوليك، وحمض البانتوثينيك، وفيتامين ث C. وتعطي كل ١٠٠ غم منه ٦٥ سعرا.

قال عنه ابن سينا: إن عصارته تسكّن وجع الأذن، و سلق القرع نافع للسعال، وطبخه يزلق المعدة ويقطع العطش وينفع من الحميات. وقال ابن القيم: (اليقطين غذاء رطب ينفع المحمومين، ويقطع العطش، ويلين البطن، وهو ألطف الأغذية وأسرعها إنفعالا). كما يقول الدكتور محمد زين الدين مؤلف كتاب الغذاء والجنس (الصفحة ٨٥) (سنة ١٩٩٥): (تحتوي بذور القرع العسلي على عناصر الزنك والفسفور والحديد والكالسيوم والبروتين، وبعض الأحماض الأمينية، وذلك بالإضافة إلى فيتامين A و B، وكل هذه العناصر مطلوبة للحفاظ على سلامة غدة البروستات وصحتها. ولهذا الغرض يؤخذ بذور القرع العسلي يوميا كمية في حدود ثلاث ملاعق). وبذور القرع فيها دهني ٤٦%، و بروتين ٣٤%، وكربوهيدرات ١٠% وألياف ٢,٨%.)

^{٣٩} اليقطين. هو كودي أو كودو أو كولهكه في اللغة الكردية.

وذكر الكتاب الألماني (أسرار والقوة العلاجية للنباتات)^{٤٠}: أن اليقطين له مزايا عدة منها: أنه ملين للبطن، مهدئ، طارد للديدان.

هذا وينقل الدكتور الجراح عبدالرزاق الكيلاني في كتابه الحقائق الطبية في الإسلام (١٩٩٦) الصفحة ٣١٣ عن الدكتور أمين رويحة في كتابه التداوي بالأعشاب:

(ويعالج تضخم الموثة (البروستات) بمستحلب بذور القرع، بأن تؤخذ حفنة من البذور الطازجة فيترع قشرها وقهرس، ويضاف إلى كل ٢٠ غم منها فنجان ماء غالي يحلى بالسكر ويشرب كل يوم؛ ولطرد الدودة الوحيدة تقشر خمسون بذرة منه وقهرس مع ما يعادها من السكر، وتؤكل صباحا على الريق، ويؤكل بعدها حامض أو جزرة طازجة -على مدى أسبوع- فإذا لم تنطرح الدودة، تعاد المعالجة بعد إستراحة ثلاثة أيام، بزيادة كمية البذور إلى ١٦٠ غم قهرس بشكل عجينة، يؤخذ نصفها على الريق والنصف الآخر بعد ساعتين، وبعد ساعة أخرى تؤخذ ملعقة كبيرة من الملح الإنكليزي: (سلفات الصودا) في نصف كأس من الماء الفاتر.

وكنت أعالج مرضاي المصابين بهذه الدودة، بأن أطلب منهم أن يأكلوا قبل النوم ١٠٠ غم من بذور القرع النيئة بعد تقشيرها، وذلك بدلا من العشاء، وفي الصباح التالي يأخذون على الريق دواء الدودة الكيماوي: (يوميزان باير) الذي يشترونه من الصيدلية وبعد ساعتين يأخذون مسهلا ملحيا، وعند التبرز يتبرزون في إناء فيه ماء فاتر لئلا تنقطع الدودة، فكانت تنطرح كاملة بسهولة ويسر).

وربما يسأل أخي القارئ العزيز: عن تضخم البروستات غير السرطاني والمعروف عنه أنه يصيب نسبة كبيرة من الرجال ابتداء من سن الخمسين ويؤدي إلى معاناة كبيرة، غالبا ما تكون صامتة، وذلك بسبب الإحراج الذي يشعر به المصاب وكذلك لإعتقاده أن المرض أمر مسلم به يرتبط بجنسه وسنه. وتأكيدا لدور بذور القرع في معالجة تضخم

البروستات أود أن أبين للقارئ الكريم: ان الشركة الألمانية للأدوية **Azupharma GmbH** قد أنتجت دواء يفيد لعلاج تضخم البروستات، والتهاب الغشاء المخاطي المزمن للمثانة يسمى بـ **Azuprostat M** ومن مكوناته دهن بذور القرع (**Kürbiskernöl**) ولكي تطمئن من ذلك إستنسخت لك غلاف هذا الدواء ويمكنك ملاحظة هذا الإسم بنفسك في نهاية الموضوع.

عزيزي القارئ: أنظر ما ذكره الرسول ﷺ من الأحاديث حول فائدة القرع يدخل الآن في الدول المتقدمة في تركيب الأدوية، يا لعظمة الله فإن ما ذكره القرآن وما وصفه الرسول ﷺ قبل أكثر من ١٤٠٠ عاما هو مكون من مكونات دواء. وجاء في الطب النبوي لإبن القيم، عن عائشة (رضي الله تعالى عنها) أن رسول الله ﷺ قال لها: (يا عائشة، إذا طبختم قدرا، فأكثروا فيها من الدُّبَاء، فإنها تُشَدُّ قلب الحزين)^١.

وكان النبي ﷺ يحب القرع، ويقول: (إنها شجرة أخي يونس) رواه النسائي^٢. وفي التالي إستنساخ غلاف علبة الدواء **Azuprostat M**:

^١ الطب النبوي لإبن القيم ص ٣١٦.

^٢ فتح الباري لإبن حجر، رقم الحديث ٢٠٩٢.

Azuprostat[®] M

Wirkstoff: β -Sitosterin

Pharmazeutikum
mg 65 mg β -Sitosterin

Umhüllung
roter Überzug des
Kapselhüllens (Hartkapsel)

AZU

1 Kapsel enthält: β -Sitosterin 65 mg
mit Kuratkerne (Lactum Saccharum)
Kapsel (Lactum Saccharum)
erdnussöl (Lactum Arachidis)
Gelatine (Lactum Saccharum)
und 2. Isopropyl (Vitamin E) als Antioxidans
1. Kapsel (Lactum Saccharum)
Bitte lesen Sie die Packungsbeilage beachten
Arzneimittel für Kinder und Jugendliche
Nicht anwenden
Nicht anwenden

إذن أليس من الأفضل أن يبدأ المرء بتناول بذور القرع في بداية العقد الخامس أو قبله حتى لو لم يكن مصاباً بتضخم البروستات؟ وقد تحدثت عن بذور اليقطين كثيراً فلنشرح ثمره وهو كما يصفه الدكتور عبدالرزاق الكيلاني في كتابه الحقائق الطبية في الإسلام الصفحة ٣١٢: (بأن اليقطين ثمر سهل الهضم، خفيف على المعدة، ملين للأمعاء، مقو للدم، يعطى للضعفاء والمرضى الناقهين؛ يطبخ بالمرق، ويؤكل مع البرغل المطبوخ، أو يصنع منه مُرَبَّى مع السكر؛ وتبين أنه يقي من سرطان الرئة -في المدخنين- ومن سرطانات المريء والمعدة والثانة والبروستات، بسبب غناه بالكاروتين، إذا أخذ منه كل يوم نصف كأس بانتظام. إذن فلنكثر من تناول القرع).

اعلم أخي القارئ: إن معظم الأدوية الموجودة حالياً تستخرج من النباتات، وقد تصنع منها المشتقات. إذن فالفضل يرجع إلى خالق تلك الأدوية في تلك النباتات. وقد

غرس سبحانه علوم استخلاصها وتصنيعها في نفوس العلماء وإلا لم تكن بالامكان الاحاطة
بتلك العلوم، ودليلي على ذلك قوله تعالى: ﴿وَلَا يُحِيطُونَ بِشَيْءٍ مِنْ عِلْمِهِ إِلَّا بِمَا شَاءَ﴾
البقرة / ٢٥٥.



نظرات في آيات بينات:

﴿مَثَلُ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ أَتَتْ سَمْعَ سَنَابِلٍ فِي كُلِّ سُنبُلَةٍ مِائَةُ حَبَّةٍ وَاللَّهُ يُضَاعِفُ لِمَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ﴾ البقرة/ ٢٦١.

ما قاله المفسرون:

يقول صاحب التفسير الواضح محمد محمود حجازي في ج ٣/الصفحة ١٣: مثل نفقة الذين ينفقون أموالهم في سبيل الله وإعلاء كلمته وإسعاد الوطن وأهله كمثل حبة أتت سمع سيقان في كل ساق سنبل وفي كل سنبل مئة حبة وذلك يكون في أخصب أرض وأجود تربة وأحسن بذر، ولا غرابة في ذلك فهذا القمح والأرز تثبت الحبة فيه هذا القدر.

وهذا تصوير وتمثيل للمضاعفة والإضافة في الزيادة والأجر، يضاعف هذه المضاعفة أو أكثر منها لمن يشاء، إذ هو الواسع الفضل الغني الكريم العليم بكل شيء.

ويقول الزمخشري صاحب الكشاف ج ١ الصفحة ٦٠ أي: مثل نفقتهم كمثل حبة أو مثلهم كمثل باذر حبة على حذف المضاف أتت سبع سنابل في كل سنبل مئة حبة أسند الإنبات إلى الحبة لما كانت من الأسباب كما يسند إلى الأرض والماء، والمنبت على الحقيقة هو الله، والمعنى أنه يخرج منها ساق يتشعب منها سبع شعب، لكل منها سنبل فيها مئة حبة، وهو تمثيل لا يقتضي وقوعه، وقد يكون في الذرة والدخن وفي الأراضي المغلة، والله يضاعف تلك المضاعفة لمن يشاء بفضلته على حسب المنفق من إخلاصه ونعمه ومن أجل ذلك تفاوتت الأعمال في مقادير الثواب والله واسع لا يضيق ما يفضل به من الزيادة عليم بنية المنفق وقدر إنفاقه.

ويقول سيد قطب: في (في ظلال القرآن) ج ٣ الصفحة ٤٤٨:

﴿مَثَلُ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ أَتَتْ سَمْعَ سَنَابِلٍ فِي كُلِّ سُنبُلَةٍ مِائَةُ حَبَّةٍ﴾..

(إن المعنى الذهني للتعبير إلى عملية حسابية تضاعف الحبة الواحدة إلى سبعمائة حبة! أما المشهد الحي الذي يعرضه التعبير فهو أوسع من هذا وأجمل؛ وأكثر إستجاشة للمشاعر. وتأثيرا في الضمائر.. إنه مشهد الحياة النامية. مشهد الطبيعة الحية. مشهد الزرعة الواهبة. ثم مشهد العجبية في عالم النبات: العود الذي يحمل سبع سنابل. والسنبلة التي تحوي مئة حبة! وفي موكب الحياة النامية الواهبة يتجه بالضمير البشري إلى البذل والعطاء. إنه لا يعطي بل يأخذ؛ وإنه لا ينقص بل يزداد.. وتمضي موجة العطاء والنماء في طريقها. تضاعف المشاعر التي إستجاشها مشهد الزرع والحصيلة... إن الله يضاعف لمن يشاء. يضاعف بلا عدة ولا حساب. يضاعف من رزقه الذي لا يعلم أحد حدوده؛ ومن رحمته التي لا يعرف أحد مداها:

﴿وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ﴾..

واسع.. لا يضيق عطاؤه ولا يكف ولا ينضب. عليم.. يعلم بالنوايا ويثب عليها، ولا تخفى عليه خافية. ولكن أي إنفاق هذا الذي ينمو ويربو؟ وأي عطاء هذا الذي يضاعفه الله في الدنيا والآخرة لمن يشاء؟.

وقبل أن أبين رأيي في الشطر الثاني من الآية أود أن أبين المعنى اللغوي (للتضاعف): في قاموس المحيط ١٧٠/٣ يقال: لك ضِعْفُهُ يريدون مِثْلِيهِ، وثلاثة أمثال، لأنه زيادة غير محصورة. ويقول الشيخ أحمد الحمالوي في كتاب (شذا العرف في فن الصرف) الصفحة ٤١: يأتي (فَاعِلٌ) بمعنى (فَعَّلَ المضعف) للتكثير، كضاعفت الشيء وضعفه. ويأتي (فاعل) للمعاني الآتية:

١- المشاركة والمفاعلة.

٢- المبالغة والتكثير، على غرار ما هو موجود في صيغه (فَعَّلَ) كقولهم: (ضاعفت الأجر، أي كثرت أضعافه، ويقال: ناعمه الله أي أكثر النعمة له.

هذا ولم يتقص الحجازي والبيضاوي والسيد قطب -جزاهم الله خيرا- المعنى العلمي

الدقيق للمضاعفة أي: اعتبروا الحبة الواحدة التي تنبت سبع سنابل في كل سنبل ١٠٠ حبة أي أن (٧٠٠) حبة يمكن أن تنتج من حبة واحدة ولكن لم يوضحا المعنى العلمي لقوله تعالى: ﴿وَاللَّهُ يُضَاعِفُ لِمَنْ يَشَاءُ﴾ لعدم بلوغ التقدم العلمي في زمانهما الى ما عليه الآن، كما أن البيضاوي جزاه الله خيرا يقول: (وهو تمثيل لا يقتضي وقوعه)، لكنه وقع بفضل الله ورحمته.

أخي القارئ الكريم: سبحانه الله ان القرآن يتحدث عن زيادة الإنتاج الذي لا يمكن تحديده إلى يوم القيامة. إن وسائل الإنتاج المختلفة في يومنا هذا كتحسين الإنتاج أو إختيار أصناف جيدة بالاعتماد على الهندسة الوراثية أدت إلى زيادة الإنتاج.

فلنفتش أخي القارئ العزيز: إلى ما وصل إليه العلم الحديث من زيادة الإنتاج لاسيما في الحنطة الناعمة ونتابع ما ذكره الأستاذ عبدالحميد يونس في كتابه (محاصيل الحبوب) المؤلف سنة ١٩٨٧: وهو أن صنف مكسيك من الحنطة الناعمة -على سبيل المثال لا الحصر- تتصف سنابلها بأنها طويلة وتحمل من ١٧-٢٥ سنبلية (السنبل الواحدة تحمل سنبيلات) وفي كل سنبلية توجد خمسة أزهار خصبة، أي: تحتوي السنبل الواحدة على ٨٥ حبة أي: (١٧×٥) إلى ١٢٥ حبة، أي (٢٥×٥). ومن المعروف أن صنف المكسيك قد أنتج كقفزة كمية كبيرة وذلك بتهجين سلالات مكسيكية وباكستانية، وقبل إكتشاف هذا الصنف كان عدد الحبوب أقل كثيرا في السنابل من العدد المذكور.

إذن أخي القارئ: لقد فاق الإنتاج مئة حبة وبلغ ١٢٥ حبة على ضوء ما سلف، ولا أشك في أن عدد الحبات في القرن القادم أو القرون القادمة قد تصل إلى أضعاف مضاعفة. أخي: من يتصور قبل أكثر من ١٤٠٠ سنة أن يجتاز الإنتاج إلى أكثر من مئة حبة في السنبل الواحدة، أليس من قال هذا يعلم غيب السماوات والأرض، وإلا فهل كان في زمن الرسول طرق لتحسين الإنتاج، أو تطبيق الانتخاب المستمر ثم الحصول على محاصيل محسنة، حيث كان الإنسان قديما يعتمد على زراعة قطعة أرض مناسبة تنتج غلة تكفي عائلة أو تزيد عنها قليلا، ولكن زيادة السكان أدت إلى ظهور مشكلة نقص المحاصيل الزراعية وعدم

كفايتها للإستهلاك وأدى ذلك إلى حدوث مجاعات عامة في الصين والهند وأفريقيا... وإلى آخره. وقد أستخدمت في العصور الحديثة طرق شتى طبقت فيها مفاهيم علم الوراثة لإنتاج نباتات بكميات وافرة لسد الحاجات المتزايدة، واعجباً كيف لم يسأل أحد الرسول ﷺ ويقول: كيف تتم هذه المضاعفة.. ثم أن ما قاله الباري عزوجل حول المضاعفة الإنتاجية مفتوح حتى لو زاد الإنتاج عن ١ إلى ١٠٠٠ حبة وإلى آخره من الأرقام وهذا هو المعنى اللغوي لكلمة التضاعف في اللغة العربية.

... فإذا لم يكن هذا القول من الله فكيف يأمن الإنسان؟... مهما بلغ من العلم، أنه بعد عشرات السنين لن يأتي الإنسان بما يناقض هذا القول ويرده. إذن ما قاله الباري عزوجل هو علم اليقين.. وإلا فكأن القرآن كان قد أعطى معه وسيلة هدمه. ويبدو لي أنه عندما يقول الباري عزوجل:

﴿وَاللَّهُ يُضَاعِفُ لِمَنْ يَشَاءُ﴾ قد يشمل هذا التضاعف فضلاً عن عدد البذور زيادة مستوى البروتين أي زيادة وزن الحبة. فانظر أخي القارئ: فإن ما يجري الآن في الدول المتقدمة هو أمور تخدم هذه الآية حيث تنقل التغيرات الجينية إلى داخل الخلايا، حاملة للميزات الخاصة، مفصلة على القياس، وهذه الميزات يمكن أن تكون عامة كتحسين النوعية البروتينية للبذور، وزيادة مستوى البروتين في النباتات الرعوية، ومن تكلم الميزات أيضاً عقم النبتة المذكورة وإصلاح الخصوبة، والتحول الكيميائي (كتحول التروجين إلى الأمونيا) ومقاومة الأمراض والحشرات والجفاف والسيول والملح والمعادن (وخاصة الرصاص والألمنيوم) ومبيدات الأعشاب، ومبيدات الهوام، وتحسن تثبيت الكاربون بالتركيب الضوئي، والاستجابة للأسمدة وتحمل البرد وغير ذلك. كل هذه الميزات تخدم قوله تعالى:

﴿وَاللَّهُ يُضَاعِفُ لِمَنْ يَشَاءُ﴾ بالوسائل العلمية في عصرنا الحاضر وما يدرك ما يحدث بعد مئات السنين من تقدم علمي في هذا المجال علماً بأن بعض هذه الميزات معقدة (متعددة الجينات) أي أن بعض الميزات يحتاج إلى التعامل مع عدة جينات لا مع جين واحد وتتطلب عملاً شاقاً قبل إمكان تحديد موقعها الجيني، ويعتقد أن يتعامل بعضها الآخر نتيجة جين واحد ويمكن تحقيقها في أمل قريب. لهذا فإن جهوداً كبيرة قد بذلت لعزل جين تحمل

مبيدات الأعشاب وإدخاله في النباتات لتصبح هذه النباتات أقل تأثراً بالمبيدات العشبية غير الإصطفائية. أن هذه المهمة ذات النتائج الاجتماعية والإقتصادية الكبيرة التي عقدت العزم على إنجازها مختبرات عديدة صناعية وجامعية، ويجب لإنجاحها توجيه الجهود نحو نظام جديد لنواقل التحويل النباتي.

أنظر أخي: وكأن الله غرس العلم منذ الأزل في قلوب العلماء ليدلوا قصارى جهودهم لإثبات ما جاء به الباري عز وجل في آياته لخدمة البشرية.

عزيزي القارئ: لا أدري هل كان محمد يعلم الغيب؟ هل كان يعلم عن الجينات شيئاً إن لم يكن ذلك من عند ربنا؟ وأنا متأكد حتى لو أن الله تعالى علمه ذلك فكانت المشكلة تكمن في تصور الناس وتقبلها لهذه الأمور عند إبلاغها لهم، وحتى في وقتنا الحاضر يصعب على الكثير من الناس فهمها، إذن فكيف بزمن الرسول وما بعده!



الفهرس

الموضوع	الصفحة
— مقدمة المؤلف	
— إكتشافات جديدة عن اضرار الخمر وعلاقته بمرض السرطان	(٧)
— غرائب في عالم الحشرات	(١١)
— حديث رسول الله (ﷺ) في الاكل والشرب والتفــــــــــــــــس وكوكبيل الاو كسجين يخلص الجسم من السموم ، ويزيد المناعة ضد الامراض ويصفي الذهن ، ويزيل الارهاق والتوتر ، ويطي مظاهر الكبر في السن والشيخوخة ويحافظ على الرجولة	(١٦)
— خل التفاح والوقاية من الاصابة بالبرد ، تأثير خل التفاح على التهاب المفاصل وآلامها	(٢٣)
— الخل وتأثيره على الجراثيم	(٢٩)
— التوازن الرقمي واللفظي المترابط في القرآن العظيم	(٣٢)
— فيتامين E والوقاية من بعض انواع السرطان وتقليل خطورة الاصابة بامراض شرايين القلب التاجية بنسبة ٤٠ ٪	(٣٧)
— زيت الزيتون وتأثيره لخفض الكولسترول وضغط الدم المرتفع	(٤٣)
— الثوم والبصل والابحاث العلمية الحديثة	(٤٥)
— تناول السمك بكميات كبيرة يقلل الاصابة بمرض السكر	(٥٨)
— نظرات علمية في قوله تعالى : ﴿ وجعلنا من الماء كل شئ حي ﴾	
الانبياء/ ٣٠	(٥٩)
— هدي الرسول (ﷺ) في الرياضة وتقليل الوزن	(٦٩)
— المشي في احاديث الرسول (ﷺ)	(٧٠)
— الرماية وحديث الرسول (ﷺ)	(٧٣)

- ركوب الخيل وحديث الرسول ﷺ (٧٤)
- الرياضة وتقليل الوزن (٧٥)
- الوزن والعقم (٨٢)
- الشحم والهورمونات (٨٣)
- السباحة وحديث الرسول ﷺ (٨٧)
- التوكل على الله وكيمياء جسم الانسان. (٨٩)
- فوائد النوم الصحية على الجانب الايمن وحديث رسول الله ﷺ (١١١)
- اليقطين : فائدته في معالجة البروستات غير السرطاني وحديث
الرسول ﷺ حوله (١٢١)
- نظرات في آيات بينات : ﴿ مثل الذين ينفقون أموالهم في سبيل
الله كمثل حبة أنبت سبع سنابل في كل سنبلة مائة حبة والله يضاعف
 لمن يشاء ﴾ البقرة / ٢٦١ (١٢٦)

❁ خاتمة ❁

إياك أخي القارئ الكريم ان تأخذ بنصائح من هو غير مختص
وغير حامل للشهادة في علم الطب، أو طب الاعشاب أو الاغذية
أو العلوم المتعلقة بها (وإن كنت قد تحدثت عن الاغذية فقط في
كتابي هذا) لأن وصف بعض الاعشاب من قبل غير المختصين، قد
يفيدك احياناً في تخفيف اعراض مرضك، لكنه في الوقت نفسه قد
يسبب لك مشاكل أخرى لا تحمد عقباها عاجلاً أم آجلاً.

من منشورات مكتبة روشنبير

رقم الايداع (١٥٥) ١٩٩٩

هذا الكتاب

- ◀ حديث رسول الله (ﷺ) في الأكل والشرب والتنفس وكوكبيل الاوكسجين يخلص الجسم من السموم، ويزيد المناعة ضد الامراض ويصفي الدهن ويزيل الارهاق والتوتر، ويبطئ مظاهر الكبر في السن والشيخوخة .
- ◀ فيتامين E والوقاية من بعض أنواع السرطان وتقليل خطورة الاصابة بأمراض شرايين القلب التاجية بنسبة ٤٠% .
- ◀ خل التفاح والوقاية من الاصابة بالبرد والزكام .
- ◀ تأثير خل التفاح على التهاب المفاصل وآلامها .
- ◀ زيت الزيتون وتأثيره لخفض الكولسترول وضغط الدم المرتفع .
- ◀ طبخ الثوم معجزة للثوم نفسه .
- ◀ الثوم الطازج يسبب آثاراً جانبية كاضطرابات المعدة وتفاعلات الحساسية .
- ◀ الثوم الطازج وعلاقته بفقر الدم وحديث رسول (ﷺ) عن الثوم المطبوخ .
- ◀ الثوم وعلاقته بارتفاع ضغط الدم .
- ◀ الثوم يزيد من الكولسترول المفيد (HDL) ويجعل المرء أقل عرضة لانواع السرطانات .
- ◀ الثوم يحث الخلايا القاتلة في الجسم ضد مرض فايروس الايدز .
- ◀ تناول السمك يقلل الاصابة بمرض السكر .
- ◀ قوله تعالى ﴿وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيًّا﴾ وصنع القنبلة الهيدروجينية .
- ◀ ذكرُ الله وعلاقته بمضم الطعام .
- ◀ السمنة الشديدة قد تسبب العقم للمرأة والرجل .
- ◀ النساء الرياضيات أقل تعرضاً لمرض بطانة الرحم المهاجرة .
- ◀ لا النحول المفرط ولا السمنة المفرطة في الاسلام .
- ◀ التوكل على الله وكيمياء جسم الانسان .
- ◀ كيف تعلم عالم غربي من عرب الصحراء التغلب على القلق؟
- ◀ الاندورفينات تزيل الآلام في جسم الانسان وتقلل الاحساس بالتوتر .
- ◀ اليقطين (القرع) : فائدته في معالجة تضخم البروستات غير السرطاني وحديث رسول الله (ﷺ) حوله .